

TARTU ÜLIKOOL

Pärnu kolledž

Ettevõtlusosakond

Alis Laan

**KESKKOOLIÕPILASTE TOPELTKARJÄÄRI
VÄLJAKUTSED EESTI KERGEJÕUSTIKLASTE NÄITEL**

Magistritöö

Juhendaja: Liina Puusepp BSc , Elina Kallas PhD

Pärnu 2018

Soovitan suunata kaitsmisele (juhendaja allkiri)

..... (kaasjuhendaja allkiri)

Kaitsmisele lubatud "... " a. TÕ Pärnu kolledži

..... osakonna juhataja

..... (osakonna juhataja nimi ja allkiri)

Olen koostanud töö iseseisvalt. Kõik töö koostamisel kasutatud teiste autorite tööd, põhimõttelised seisukohad, kirjandusallikatest ja mujalt pärinevad andmed on viidatud.

..... (töö autori allkiri)

SISUKORD

Sissejuhatus	5
1. Spordi mõju keskkooliõpilaste karjäärivalikutele	9
1.1. Spordi roll ühiskonnas ja selle sotsiaalmajanduslik mõju.....	9
1.2. Karjäärijuhtimise olemus ning topeltkarjääri mudelid.....	14
1.3. Noorsportlaste topeltkarjääriga kaasnevad väljakutsed ning topeltkarjääri uurimise võimalused	22
2. Kergejõustiklaste topeltkarjäär Eestis	30
2.1. Keskkoolis õppivate kergejõustiklaste topeltkarjääri probleematika Eestis ning uuringumetoodika ja valimi kirjeldus	30
2.2. Eesti keskkoolis õppivate kergejõustiklaste topeltkarjääri väljakutseid kaardistava uuringu tulemused.....	42
2.3. Keskkoolis õppivate kergejõustiklaste topeltkarjääri väljakutsete uuringu järelused ja ettepanekud	63
Kokkuvõte	70
Viidatud allikad.....	73
Lisad.....	80
Lisa 1. Ankeetküsitlus	80
Lisa 2. Pöördumine noorsportlaste poole uuringus osalemiseks	86
Lisa 3. Fookusrühmas osalenud sportlaste nimekiri ja pöördumine	87
Lisa 4. Noorsportlaste päritolu linnade ja maakondade arvestuses	88
Lisa 5. Noorsportlaste õppimine Eesti koolides.....	89

Lisa 6. Noorsportlaste parimad saavutused spordis	90
Lisa 7. Noorsportlaste kuulumine spordiklubidesse	91
Lisa 8. Noorsportlaste ülikoolide erialade valikud	92
Lisa 9. Noorsportlaste tasakaalu leidmise meetodid	93
Lisa 10. Järelduste ja ettepanekute tabel	94
Lisa 11. Ankeetküsimustiku ja fookusrühma intervjuu küsimuste seos teooriaga	96
<i>Summary</i>	98

SISSEJUHATUS

Sport mängib inimeste elus väga olulist rolli, avaldades mõju ühiskonnale ning majandusele. Sport on osa kultuurist, mis on muutunud inimestele kättesaadavamaks ja mõistetavamaks. Kultuuriruumis leidub rohkelt spordiüritusi, mis pakuvad võimalust tipp sportlastel võistlemiseks kui ka harrastussportlastel osalemiseks. Samuti on loodud erinevaid treeningtingimusi nii väli- kui ka siseruumides. Sport tähendab kehalise koormuse rakendamist, läbi mille paranevad inimese füüsilised näitajad. Loomulikult spordi osa on oluline neile, kes sellega ise ei tegele ja naudivad pealtvaataja rolli. Tänapäeval on sport kui ka meelelahutus, pakkudes võimalust saada emotsioone suurtest rahvusvahelistest sündmustest, näiteks olümpiamängud ja maailmameistrivõistlused. Saavutussport loob ühiskonnale iidoleid, keda hoitakse ja tunnustatakse ning kes annavad eeskuju noortele.

Sportlane on isik, kes füüsiliste näitajate parandamiseks rakendab kehalist koormust. Noorsportlane on sportlane, kes õpib kas põhikoolis või gümnaasiumis ning seisab silmitsi olukorraga, edukalt end mõlemas valdkonnas esindada. Käesolevas töös keskendutakse keskkooliõpilastele vanuses 16–19 aastat. Ühiskond propageerib noorte osalemist spordis, eesmärgiga rakendada suuremat kehalist koormust. Pole oluline, kas noorsportlane tegeleb eliit, harrastus või arengutasemel spordiga. Sportlane peab vastu võtma otsuseid kas ja kuidas planeerida oma aega, et jõuaks õppida kontrolltöödeks pärast rasket treeningut ning seda mõistetakse käesolevas töös topeltkarjäärina. Seega on oluline, et keskkond noore inimese ümber oleks piisavalt toetav, et suudetaks tegeleda õppimise ja sportimisega ning selle kõrvalt leida aega sõprade jaoks. Eesti riigis propageeritakse noorte suuremat aktiivsust spordis, seda kinnitab Eesti spordi harta (2002), mis seletab, et spordi roll noorte seas on läbi koolispordi ja kehalise kasvatuses anda algteadmised spordist ning pakkuda noortele võimalust jätkata sportlike tulemuste saavutamiseega. Sportlike tulemusi saab saavutada aga ainult läbi tugeva treeningu, mis

nõuab noorsportlase pühendumust. Paraku pole hetkel teada, kas ja kui palju mõjutab keskkoolis õppimine noorsportlaste karjääri.

Spordikarjääri toetamiseks on loodud erinevaid lahendusi, mis aitavad sportlast toetada karjääri ajal kui ka pärast selle lõpetamist. Euroopa Liidu eestvedamisel lõi hulk liidu liikmesriike 2012. aastal projekti raames käsiraamatu „Topeltkarjääri juhend Euroopa Liidu sportlastele“ (ingl k „*The EU Guidelines on Dual Career of Athletes*“), mis julgustab ja õpetab kuidas Euroopa Liidus peaks toetama sportlaseid ja nende karjäärivalikuid. 2017. aastal loodi Erasmus+ raames käsiraamat „Innovaatiline Euroopa spordijuhend sportlaste topeltkarjääri mudelist“ (ingl k „*An Innovative European Sports Tutorship Model of The Dual Career of Student-Athletes*“), mis keskendub konkreetselt neile sportlastele, kes on alustamas või juba alustanud ülikooli õpinguid. Käsiraamat annab ülevaate üliõpilassportlaste olukorrast ning kuidas nende sportlaskarjääri probleeme võiks lahendada. Enamasti vaadeldakse sportlaskarjääri täiskasvanute vanuseklassist, seetõttu noorsportlastele suunatud käsiraamatuid ja uuringuid on vähe.

Eestis on viimasel ajal muutunud topeltkarjääri teema väga aktuaalseks. Kirjutatud on mitmeid artikleid vastavas valdkonnas (Liina Puusepp „Sportlaste topeltkarjäär“, 2014; Anu Säärits „Kanter: topeltkarjääri kava pole veel lapsekingadeski“, 2017) ning läbiviidud mitmeid seminare ja konverentse („*IOC Athlete Career Programm in cooperation with Addecco Group*, 2017; „Sport, haridus, ülikool: ühendades jõud sportlaste topeltkarjääri ja aktiivse ühiskonna nimel“, 2017; „Luues maailmaklassi topeltkarjääri süsteemi ja kes sellest võidab“, 2017). Eestis on topeltkarjääri kohta läbi viidud uuring Tarmo Meresmaa poolt (2016, lk 62), kes selgitas välja olümpiasportlaste karjääri toetamise pärast tippspordiga lõpetamist. Uuringu tulemustest selgus, et Eesti tippsportlased ei ole väga teadlikud sportlaskarjääriga seotud väljakutsetest, mis on tingitud vähesest informatsioonist. Samuti arvasid uuringus osalenud sportlased, et ülikoolis õppimine ei valmista küll raskuseid aga vajaks toetavat õppeprogrammi tippsportlaste jaoks.

Keskendudes kindlale spordialale kinnitavad Eesti Olümpiakomitee kui ka Eesti Kergerõustikuliit, et neil puudub ülevaade noorte kergerõustiklaste hetkeolukorrast. Meedia kajastab, et paljud kergerõustiklased sõidavad Ameerika Ühendriikidesse õppima just selle tõttu, et seal on teistsugused tingimused, mis soodustavad täiskohaga õppimist

ja sportimist. Kergejõustik on populaarsuselt neljas spordiala noorte seas, kus 2017. aasta seisuga oli registreeritud 7012 noorsportlast (sportlased kes õpivad põhikoolis ja keskkoolis). Kergejõustik on individuaalspordiala, mis koosneb väga paljudest tehnikat nõudvatest aladest. Üksikalade esindajad on rohkem ohustatud sportimise ja õppimisega mitte jätkama, kuna puuduvad piisavad tugiisikuid ja vahendeid, kes karjäärivalikutel saaksid sportlast nõustada. Eelpool mainitud konverentsid ja seminarid on suunitud just üksikalade esindajatele, sest meeskonna alades on ühtekuuluvustunne ning liikmed saavad vajadusel teineteist alati toetada. Kuna töö autor on ise kergejõustikutreener Tartu Ülikooli Akadeemilises spordiklubis ning puutub igapäevaselt kokku erinevas vanuses lastega ning tuginedes teema aktuaalsusele on käesoleva töö uurimisprobleem tagada Eesti noorsportlaste toimetulek topeltkarjääris esinevate väljakutsetega.

Käesoleva töö eesmärk on kaardistada keskkoolis õppivate kergejõustiklaste topeltkarjääri hetkeolukord ja väljakutsed ning välja töötada ettepanekud noorsportlaste olukorra parandamiseks. Välja töötades ettepanekuid keskendutakse sellele, et noorsportlane jätkaks täiskoormusel sportimise ja õppimisega, seal juures kummaski valdkonnas tulemuslikkust kaotamata. Käesoleva töö tulemuste vastu tunneb huvi Eesti Olümpiakomitee ja Eesti Kergejõustikuliit.

Tulenevalt magistritöö eesmärgist on uurimusküsimuseks: mida vajab noorsportlane, et teha keskkoolis sporti ja samal ajal edukalt õppida? Tuginedes eesmärkidele ja uurimusküsimusele on magistritöö uurimisülesanded järgnevad:

- selgitada välja spordi roll ühiskonnas ning selle sotsiaalmajanduslik mõju;
- avada karjäärijuhtimise olemus ning selle eripära spordis;
- uurida noorsportlaste karjäärivalikuid ning väljakutseid selles valdkonnas;
- selgitada topeltkarjääri problemaatikat Eesti noortespordis;
- viia läbi uuring ja analüüsida uuringu tulemusi keskkoolis õppivate kergejõustiklaste topeltkarjääri väljakutsetest;
- saadud tulemuste põhjal teha järeldused ja ettepanekud keskkoolis õppivate kergejõustiklaste topeltkarjääri olukorra parandamiseks.

Magistritöö koosneb kahest osast. Esimeses osas tuuakse välja spordi roll ühiskonnas ja majanduses ning vaadeldakse karjäärijuhtimise olemust ja seletatakse lahti topeltkarjääri

mudeleid. Lisaks keskendutakse töö esimeses osas keskkooliõpilaste topeltkarjäärile ning sellega kaasnevatele väljakutsetele. Oluline on siinkohal ära märkida, et allikaid topeltkarjääri kohta leidub, kuid kõik ei ole sobilikud käesoleva magistritöö konteksti, kuna keskenduvad näiteks topeltkarjääri lõpetamisele või karjääride vahelisele üleminekule. Magistritöö teine osa on empiiriline osa, kus kirjeldatakse topeltkarjääri problemaatikat ning analüüsitakse kergejõustiklaste olukorda Eestis. Lõputöö teine osa lõppeb järelduste ja ettepanekutega, kus võrreldakse teoorias välja toodud uurimusi. Empiirilise osa koostamisel kasutab autor kvalitatiivsete ja kvantitatiivsete uuringu- ja analüüsimeetodite ühildamist. Andmete kogumiseks koostati ankeetküsitlus keskkoolis õppivatele kergejõustiklastele. Valimi moodustasid U16 (14–15aastased), U18 (16–17aastased) ning osad U20 (18–19aastased) vanuseklassi noored, sünniaastaga 2002–1998, kes kuulusid Eesti Kergejõustikuliidu sportlasregistrisse. Lisaks viidi läbi fookusgrupi intervjuu kergejõustikutreeneriga, spordiklassi klassijuhatajaga, alaliidu noortesportlasega, kergejõustikuga enam mitte tegeleva noorsportlasega ning keskkoolis õppiva kergejõustiklase lapsevanemaga. Fookusgrupi intervjuu valimi moodustasid inimesed, kes on keskkoolis õppiva noorsportlaste taustajõuks ning seotud sportlaste karjäärivalikutega.

Magistritöö autor tahab tänada oma juhendajaid Liina Puuseppa ja Elina Kallast, kes toetasid ning suunasid käesoleva magistritöö valmimist. Lisaks soovib autor tänada kõiki sportlaseid, kes küsimustikule vastasid ning fookusgrupi intervjuus osalenud inimesi. Lõpetuseks tänab autor oma perekonda ja neid inimesi, kes uskusid töö valmimisse ning jagasid motivatsiooni magistritöö lõpuni kirjutamiseks.

1. SPORDI MÕJU KESKKOOLIÕPILASTE KARJÄÄRIVALIKUTELE

1.1. Spordi roll ühiskonnas ja selle sotsiaalmajanduslik mõju

Sport on ühiskonnas alati olnud tähtsal kohal ning selle tähtsus on muutunud ühiskonnas oluliseks. Sport mõjutab inimesi otseselt ja kaudselt. Otseselt on mõjutatud need tegurid, mida inimene iseenda jaoks teeb, näiteks tervislik toitumine, piisav liikumine ja aktiivne eluviis. Kaudselt mõjutab sport inimesi läbi erinevate spordisündmuste, näiteks riigi sportlaste osalemine tiitlivõistlusel või suurenenud osalejate arv rahvaspordiüritustel.

Sporti võib defineerida mitmeti ning see puudutab paljusid valdkondi, näiteks haridust, inimeste vaimset ja füüsilist tervist, töotervishoidu, noorte liikumist jt. Sport on osa meelelahutusest, puhkusest ja füüsilisest aktiivsest ajaveetmisest (Luitzen, Kemmeren & Delheye, 2015, lk 1415). Eesti keele seletav sõnaraamat (2018) ütleb, et sport on mängulist laadi võistluslik kehaline tegevus. Euroopa Ühenduste Komisjoni Valge raamat (2007) defineerib sporti, kui kasvavat sotsiaalset ühtekuuluvust ja majanduslikku nähtust, mis aitab oluliselt kaasa Euroopa Liidu strateegilistele eesmärkidele ning on seotud ühiskonna heaolu ja solidaarsusega. Spordiga seotud isik on sportlane. Sportlane võib olla kui vahend, kelle abil realiseeritakse mingid eesmärgid. Näiteks koolidevahelisel spordivõistlusel on sportlane kui vahend, kelle tulemustest sõltub kooli au (Thomson & Hannus, 2014, lk 98). Sportlase all mõistetakse indiviidi, kes tegeleb füüsilise tervise arendamisega, sealjuures osaledes võistlustel ilma eesmärgita seda võita (*Ibid*, lk 98). Käesolevas töös mõistetakse noorsportlast kui indiviidi, kes tegeleb oma füüsiliste näitajate ja sportlike resultaaside parandamisega ning eesmärgiga saavutada roll ühiskonnas ja on 16–19aastane. Noorte sporti võib kirjeldada kolme märksõnaga: harrastussport, sport arenguks ning eliitsport. Harrastussport kujutab endas põhiliste oskuste arendamist, madala intensiivsusega ja pühendumusega sportimist. Arengu kontekstis käsitletakse sporti kui sportlase ja treeneri koostööna ning leitakse sportlase

parimad oskused. Eliitsporti iseloomustab kõrge intensiivsus ning täielik pühendumine spordile (Rocchi & Couture, 2017, lk 268). Käesolev töö keskendub neile kõigile kolmele noortesporti jagunemise viisidele.

Sportimise mõjutused hakkavad juba koolist, kus kehalise kasvatus ja liikumistundides on õpetajate ülesanne tagada lapsele füüsiline koormus. Riik koostab erinevaid õppeprogramme, et tekitada noorte huvi füüsilise aktiivsuse vastu. Colin G. Pennington (2017, lk 40) viis läbi uuringu, kus analüüsiti erinevaid võimalusi noorte füüsilise koormuse tõstmiseks. Analüüsimiseks võeti erinevad spordiprogrammid, kus tegeleti aktiivselt paljude spordialadega. Uuringus selgus, et lapse jaoks on oluline osaleda aktiivsetes tegevustes ja sportimise kõrvalt omandada haridust (*Ibid*, lk 41). Sarnast mõttekäiku toetab ka 2014. aastal läbi viidud uuring Inglismaal, mille tulemustest selgus, et alates 12. eluaastast vajab noorsportlane suuremat füüsilist koormust, mida saab rakendada liitudes spordiklubiga (Basterfield *et al*, 2014, lk 180). Seetõttu peaks koolikeskkond olulist tähelepanu pöörama kehalise kasvatus tundidele ning toetama noorte osalemist füüsilist koormust pakkuvates huvi- ja hobiringides.

Osalemine spordis mõjutab inimest füüsiliselt, sotsiaalselt, emotsionaalselt ja kognitiivselt (Biscomb, Medcalf & Griggs, 2016, lk 1). Tuginedes spordi ülesannetele ühiskonnas, mõjutab see inimesi midagi tegema, näiteks looma trennipilte ning neid avaldama sotsiaalmeedias, osalema rahvaüritustel, muudab positiivsemaks ellusuhtumist ja juhib negatiivseid emotsioone ning muudab seniseid toitumis- ja liikumisharjumusi. Euroopa Ühenduste Komisjoni Valge raamat (2007) kirjeldab sporti kui väärtust, mis on aluseks füüsilisele arengule ja rahulolule. Sport on osa sotsiaalsest tegevusest, mis aastatega on muutumas üha populaarsemaks. Läbi sportimise on võimalik vähendada depressiooni, ärevushäireid ning langetada kaalu (Robins, Hill, Finch, Clemenson & Haines, 2016, lk 176; Kumar, Manoli, Hodgkinson & Downward, 2017, lk 5). Sport muudab inimese ainevahetuse kiiremaks ning vallandab positiivseid emotsioone. Seega on mõõdukas sportimine ja tervislik toitumine hea tervise aluseks ning sportimise roll ühiskonnas oluline.

Sport avaldab mõju ühiskonnale, mille edukaks toimimiseks on spordile omistatud mitmeid funktsioone (Scambler, 2005, lk 144):

- Sotsiaal-emotsionaalne funktsioon – sport aitab säilitada psühholoogilise tasakaalu;
- Sotsiaalne funktsioon – sport aitab kaasa kultuuriliste uskumuste ja normide edastamisele;
- Integreeriv funktsioon – erinevad spordialad soodustavad erinevate inimeste ja rühmade koostoimimist;
- Poliitiline funktsioon – sport vastab ideoloogilistele vajadustele;
- Sotsiaalne mobiilsuse funktsioon – sport on liikumisvõimaluste aluseks.

Sport mõjutab inimeste käitumist, hoiakuid, aitab kaasa isikuomaduste avaldumisele, mõjutab emotsionaalset seisundit, õpimotivatsiooni ja -harjumusi sh. distsipliini (Murdock, Strear, Jeankins-Guarnier & Henderson, 2014, lk 397; Oros & Hantiu, 2016, lk 212; Martin, Balderson, Hawkins, Wilson & Burner, 2017, lk 327). Kanadas korraldati 2016. aastal uuring, kus osales 303 individuaalala sportlast. Uuringu käigus selgitati välja, millist mõju avaldab sport noorsportlase sotsiaalsele staatusele (Martin *et al*, 2017, lk 328). Tulemused näitasid, et üksikalade esindajad tundsid tänu spordile kõrgemat enesehinnangut, suuremat pingutust ning rohkem vastutuse võtmist võrreldes meeskonnaspordiga (*Ibid*, lk 329). Seega on oluline toetada individuaalalasportlaseid.

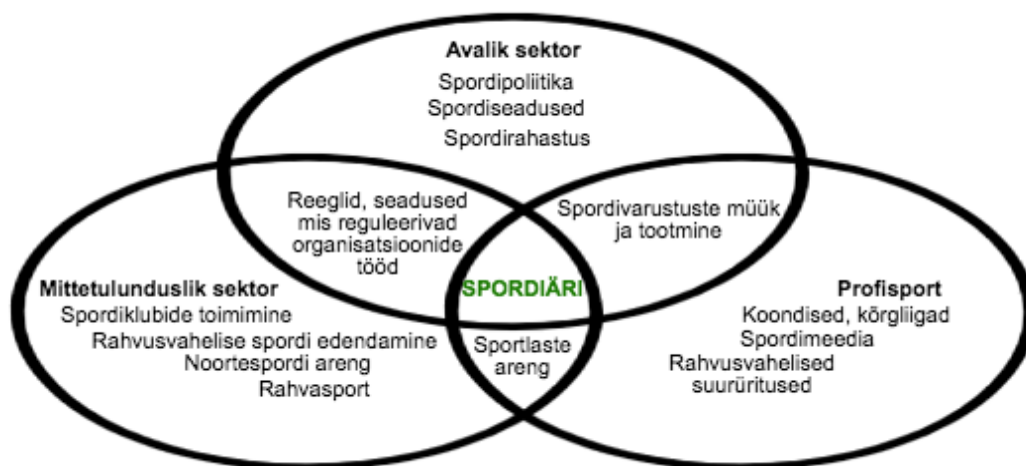
Spordi erinevate funktsioonide kaudu loob see väärtuseid ühiskonna, sportlase, spordiorganisatsioonide ja sponsorite¹ vahel. Ühiskonnas on võetud aluseks kuus põhiväärtust, mille tunnused seostuvad eelnevalt välja toodud funktsioonides: saavutus, terviklikkus, juhtimine, lojaalsus, ausus ja enesekindlus (Hutchinson & Bennett, 2012, lk 435). Loodavad väärtused on aluseks ühiskonna, valitsuse, sportlaste ja spordiorganisatsioonide isiklike väärtuste loomisel (Parker, 2004, lk 220). Seega ei piirdu spordi mõju ainult ühiskonnaelu tasandil, vaid selle mõju ulatub kaugemale: globaalsele, sotsiaalsele, tööstuslikule ja inimese sisemisele tasandile. Sport on haaranud ühiskonnas keske positsiooni kõikides eluvaldkondades ja seda kinnitab suurenenud spordi kajastamine meedias (Vandermeersch & Scheerder, 2017, lk 511). Samuti on rohkem osalejaid spordiüritustel, mida võib nimetada juba massiüritusteks ning inimesed väärtustavad tervisliku eluviisi ning oma keha eest hoolitsemist (*Ibid*, lk 511; Kumar *et*

¹ Sponsor – isik, organisatsioon või annetaja, kes annab raha, teisi materiaalseid vahendeid või pakub mõnel teisel viisil abi (Meenahan, 2015, lk 35)

al, 2017, lk 3). Seega on ühiskonna ülesanne muuta sport kättesaadavaks kõigile ning viimastel aastatel pööratakse sellele väga suurt tähelepanu.

Lisaks ühiskonnale mõju avaldavate funktsioonidega on spordil ka ärilised ülesanded. Sporditööstus kujutab endas mitmete osapoolte vahelist koostööd, kus sponsori abil pakutakse läbi sportlase, meeskonna või spordiklubi sporditarbijale seda, mida spordi nautimiseks vaja läheb. Sporditööstus on kui partnerlus, kus äris olevate osapoolte huvid on tasakaalus (Burton & O'Reilly, 2016, lk 45). Sporditööstus sisaldab mitmeid erinevaid segmente: sporditurism, üritused, tooted (tootmine ja müük), amatöör ja -profisport, keskkooli ja ülikooli sport, spordiorganisatsioonid, sporditurundus ja sponsorlus (West Virginia University, *n.d.*, lk 1; Hambrick, 2017, lk 172). Sporditööstus paneb osapoolte omavahelise koostöö toimima nii, et ühiskond saaks sellest kasu ning see oleks jätkusuutlik (Hambrick, 2017, lk 172). Mitte ainult koostöö vaid ka sporditarbijad mõjutavad sporditööstuse toimimist läbi teenuste tarbimise (Koc, 2016, lk 296). Sporditööstus on valdkond, mis toimib erinevatel tasanditel ning nõuab ressursside otstarbekat kasutamist.

Laiemalt saab sporditööstuse jagada kolmeks sektoriks, mis on näidatud joonisel 1.1. ning sektori osad on omavahel seotud (Hoye, Smith, Nicholson, Stewart & Westerbeek, 2009, lk 8).



Joonis 1.1. Sporditööstuse kolm sektorit (Hoye *et al*, 2009, lk 8; autori täiendatud).

Avalik sektor hõlmab riiklike ja piirkondlike omavalitsusi ning spordipoliitikat arendavaid asutusi, kes rahastavad või toetavad spordi toimimist. Mittetulunduslik sektor koosneb mittetulunduslikest spordiklubidest ja ühendustest ning rahvusvahelist sporti arendavatest organisatsioonidest, kes suudavad reguleerida ja hallata suuri rahvusvahelisi spordivõistluseid (*Ibid*, lk 7). Profispordi sektoris tegutsevad ametialased või kaubandusliku tähendusega organisatsioonid, mis hõlmavad endas professionaalseid liigasid ja koostööpartnereid ning spordirõivaste ja -seadmete tootjaid. Samuti kuuluvad profispordi sektorisse ka meedia ja suurettevõtjad ning suurte staadionite ja ürituste juhid (Hoye *et al*, 2009, lk 8). Kõik kolm valdkonda kokku mõjutavad üksteist moodustades spordiäri.

Sport saab alguse sportlastest, kes avaldavad ühiskonnale mõju sportlike saavutustega, tervisliku eluviisi jälgimise, isikuomaduste või hoiakutega. Iga sportlane on seotud mõne spordiklubi või spordiorganisatsiooniga, kes pakub treeningtingimusi ning sinna alla kuuluvaid teenuseid (füsioteraapia, massaaž, psühholoog jt.). Spordiorganisatsioonidele avaldavad mõju sihtrühmade suhted, valitsus ja selle kontroll, strateegiline suund, protsessid ja poliitika (O'Beirne, 2004, lk 203). Kõikides spordiorganisatsioonides peavad töötama kutsekvalifikatsiooniga treenerid, kas erialased või personaaltreenerid. Spordiklubid toimivad kas ärilisel või mitteärilisel eesmärgil. Ärilisel eesmärgil tegutsevad spordiklubid mitte ainult ei müü teenuseid, vaid tegutsevad ka sportlaste äritsemisega (Rhode & Breuer, 2017, lk 3). Mitteärilisel eesmärgil tegutsevad spordiklubid keskenduvad oma identiteedi ja väärtuste loomisele ning seda kuvandit püütakse kanda edasi ühiskonnale (Lock, Filo, Kunkel & Skinner, 2013, lk 439). Väikeriikides domineerivad mitteärilisel eesmärgil tegutsevad spordiklubid, sest need ei nõua suuri ülalpidamiskulusid ning nende põhimõte on pakkuda võimalusi sportimiseks.

Sport toimib läbi funktsioonide, mis loovad ühiskonnale väärtuseid. Spordi sotsiaalne mõju avaldub erinevate osapoolte (sportlane, spordiklubi, sponsorid ja tarbija) koostoimimisel, kes omavahel loovad spordist äri. Sport on lai valdkond, mis lisaks ühiskonnale avaldab tugevat mõju inimesele endale. Läbi füüsilise aktiivsuse muutub inimese tervislik seisund: väheneb stress, paraneb kehakuju ning arenevad füüsilised näitajad. Ühiskond peab oluliseks suurendada noorte kehalist koormust, et vältida tervislike probleemide tekkimist. Paljudele noortele, kuid mitte kõikidele, valmistab

sportimine raskuseid. Sportimise huvi tekkimisel tuleb sportlasel siduda hobi ning olemasolevad õpingud.

1.2. Karjäärijuhtimise olemus ning topeltkarjääri mudelid

Karjääri on võimalik saavutada läbi konkreetsete tegevuste, mis toovad inimestele edu. Karjääri võib defineerida kui inimese eneseteostuse vahendit, mis kujundatakse töötamise abil ning mille eesmärk on hüvede saamine (Dumitru & Voinea, 2015, lk 100). Karjäär kujundab inimese isikliku elu ning selle edukus sõltub haridusest ja töökogemustest (Dawn, 2009, lk 37; Greenhaus, Callanan & Godshalk, 2010, lk 21; LeCrom, Rufer, Slavich, Dwyer & Greenhalgh, 2016, lk 516). Karjäärijuhtimine on oluline organisatsiooni ja personali jaoks, sest see koosneb protsessidest, mis annavad võimaluse edendada töötajaid organisatsioonisiselt ning need on vastavuses töö tulemuslikkusega (Dumitru & Voinea, 2015, lk 100). Karjäärijuhtimine on indiviidi põhine ning see kohustab inimest arendama, rakendama ja visualiseerima enda karjääri eesmärke ning strateegiaid (Greenhaus *et al*, 2010, lk 12). Käesolev töö uurib karjäärijuhtimist spordivaldkonnas.

Karjäärijuhtimine on personalijuhtimise üks osadest, mis spordikarjääris võib erineda. Spordis aitab karjääri kujundada, lisaks indiviidi enda otsustele, sportlasega seotud spordiklubi. Sportlane seob end spordiklubiga, kus sportlaskarjääri aitab kujundada kutsekvalifikatsiooniga treener. Sportlase karjäär sõltub väga palju valikutest, otsuste langetamisest ning sportlikest tulemustest. Loomulikult tuleb sportlaskarjääri kõrval analüüsida sportlase rahalisi võimalusi ning vältida vigastuste tekkimisi, mis võivad mõjutada karjääri lõppemist.

Noorsportlane, kes on valinud endale juba spordiala ning on alustanud koostööd treeneri ja spordiklubiga, saab olulist toetust oma vanematelt. Sportlane sõltub eelkõige oma vanemate rahalistest ressurssidest ja väärtustest (Irwin, 2017, lk 242). Lapsevanemad on oma lastele eeskujuks hoiakute, väärtuste ja võimalustega. Vanemad mõjutavad lapse käitumist, füüsilise aktiivsuse harjumusi ning tolerantsust ühiskonna suhtes, mis spordis kajastub oskuses konkurentidega suhelda ning näidata austust nende vastu (*Ibid*, lk 242). Mitmed uuringud (Côté, 1999; Elliott & Drummond, 2015; Foster, Moore, Singeltary & Skelton, 2016; Stefansen, Smette & Strandbu, 2016) ütlevad, et kui lapsevanemal on

sportlikud väljavaated, näiteks on ta endine sportlane või sportlike huvidega, on suurem tõenäosus, et tema laps tegeleb ka spordiga. Lapsevanem kujundab lapse sportimisharjumused.

Spordikarjäär erineb tavalisest karjäärist, kuna sõltub palju spordialast ja sportlase arengust. On spordialasid kus spetsialiseerumine algab samaaegselt spordiala valikuga, näiteks iluvõimlemine ja iluuisutamine. Tulenevalt karjääri eripäradest võib spordiala esindaja professionaalsel tasemel olla juba 15–20aastaselt (Stamublova, Alfermann, Statler & Côté, 2009, lk 398). Üldist sportlaskarjääri iseloomustab terviklik karjäärimudel (vt. joonis 1.2., lk 18), mis koosneb viiest komponendist: spordikarjäär, psühholoogiline arengufaas (inimese vanuseline areng), sotsiaalsed suhted ühiskonnas, haridustase ja rahalised ressursid (Ryba, Stambulova, Selänne, Aunola & Nurmi, 2017, lk 133). Noorsportlase jaoks algab spordikarjäär spordiala valikuga, mis on tingitud vanemate soovitud või mõjutustel. Hilisemas eas aitavad spordiala valikule kaasa lisaks ühiskonna mõjutused ja isiklikud motiivid. Motiivideks võivad olla: soov võtta riske, stressi vähendamine, saavutusvajadus, konkurentsi otsimine, enesekindluse kasvatamine, kuuluvustunde tekitamine, oskuste parandamine ja sisemiste väärtuste saavutamine (heaolu, õnne jt.) (Shilbury, Westerbeek, Quick & Funk, 2009, lk 48). Spordiala valides valib sportlane endale ka spordiklubi ja treeneri, kellest sõltub sportlase edasine karjäär (Dawn, 2009, lk 33). Treeneri ülesanne on juhendada piisavalt targalt oma treenitavat, et sportlaskarjäär oleks võimalikult edukas ja seda juba võimalikult noortes vanuseklassides. Sportlase jaoks on treener kui lapsevanem, psühholoog, sõber ja õpetaja.

Spordikarjääri valik nõuab sportlaselt võimalikult varakult otsuste langetamist ja tugevat motivatsiooni (Ryba *et al*, 2017, lk 132). Motivatsioon on sportlase jaoks oluline, kuna see juhib ja mõjutab sportlase seisundit millegi või kellegi suhtes (Koka, 2010, lk 82). Motivatsioon võib sõltuda sportlase emotsioonidest, mis noorsportlasel puberteedi ea tõttu võivad olla väga kõikuvad. Martinent, Gareau, Lienhart, Nicaise ja Guillet-Descas (2018, lk 198) tõid välja oma uuringus mitmeid autoreid kes tõestavad, et sportimine vallandab positiivseid emotsioone, mis loovad tingimused sportlase arenguks, eneseteostuseks ning aitab saavutada edu ja heaolu. Sõltuvalt olukorrast, peab sportlane toime tulema oma sisemise ja välimise motivatsiooniga. Välimine motivatsioon tekib sportlasel kui teda mõjutatakse välimiste tegurite poolt (nt. pealtvaatajad,

ilmastikutingimused, võistlusolud jt.) (Koka, 2010, lk 87). Välimine motivatsioon ei ole alati seotud võistlustega, see võib tekkida ka treeninggrupis või spordihallis konkurentsimomendil. Sisemine motivatsioon tekib kui sportlane soovib iseseivalt midagi uut õppida, vältides ümberkaudsed mõjutusi (nt. trennikaaslaste soovitusel jt.) (*Ibid*, lk 84). Iseseisev õppimine tagab sportlase jaoks parema toimetuleku keerulistes tingimustes. Cukurova, Bennett'i ja Abrahams'i uuring (2017, lk 29–30) tõestas, et iseseisevalt asjade omandamine tagab parema toimetuleku ning arusaamise keerulisemates ülesannetes. Lisaks iseseisvusele on oluline, et sportlane omaks või kasvataks endas tugevat iseloomu, mis aitab tal siduda sporti ja haridust (Ryba, *et al*, 2017, lk 132). Sportlane peab olema suuteline oma emotsioone kontrollima, mis aitaks säilitada tasakaalu topeltkarjääris.

Haridus on tänapäeva ühiskonnas oluline, sest see annab inimesele teadmised, kogemused ja oskused. Õppimine on tuleviku karjääri aluseks, mis nõuab noorelt inimeselt valmisolekut täiskasvanu eluks ning prioriteetide seadmist (Lombardi, Freeman & Rifenburg, 2018, lk 159). Noorsportlasel on kohustuslik läbida haridussüsteemis ettenähtud õppeastmed. Koolis õpetatakse sportlast kirjutama, suhtlema, emotsioone väljendama ning avaldama asjakohast arvamust (Luitzen *et al* 2015, lk 1424). Õpitud teadmised ja oskused aitavad luua inimesel karjääri. Hästi tasustatud töökohtadele oodatakse haritud inimest, kes on omandanud mingit kogemust vastavas töövaldkonnas (Blundell, Green & Jin, 2016, lk 18). Sportlane, kes keskendub täiskohaga treenimisele, ei jõua füüsiliselt ega vaimselt teha lisatööd kogemuse saamiseks. Spordis peab sportlane palju treenima, et saavutada edukas spordikarjäär. Paraku ei saa spordikarjäär kesta elulõpuni ning lisaks sportimisele on oluline rakendada koolis õpitu. Oluline on, et täiskohaga treeniv sportlane suudab omandada haridust võrdselt kaasõpilastega, sest õppimise ja sportimise vahel tasakaalu leidmata võib sportlane langeda stressi või kogeda depressiooni (Murdock *et al*, 2014, lk 398; Sorkkila, Ryba, Aunola, Selänne & Salmela-Aro, 2017, lk 1). Seega on sportlaskarjääris oluline jagada oma aega õpingute ja treeningute vahel.

Haridust ja sporti ei ole võimalik ainult omavahel kombineerida, vaid neid on võimalik omavahel siduda (Baron-Theien & Alfermann, 2015, lk 43). Võimalust omandada tippsportimise kõrval haridus, käia tööl või lõpetada sportlaskarjäär, mõistetakse spordis

topeltkarjäärina (inglis k *dual career*) (Puusepp, 2014, lk 40; Baron-Thiene & Alfermann, 2015, lk 42). Käesolevas töös keskendub topeltkarjääri mõiste sportimise ja õppimisega jätkamisele. Topeltkarjäär on võimalus luua tasakaal hariduse ja sportimise vahel. Tulenevalt topeltkarjääri mõistest, kindlustab see sportlasele tulevikus töökoha ning annab võimaluse huvidega tegelemiseks professionaalsel tasemel (Ramos, Subijana, Barriopedro & Munies, 2017, lk 115). Topeltkarjäär kujutabki endast sportlase võimekust tegeleda kahe asjaga, kas siis õppida ja sportida või teha tööd ja sportida ning mõlema sooritus on maksimaalne.

Topeltkarjääri olemus on erinevates kultuurides erinev ning sõltub väga palju riigi toetusest spordivaldkonnas ning haridussüsteemis. Ameerika Ühendriikides on võimalik õpilasel teha topeltkarjääri, sest seal toetab keskkoolet ja ülikoolet organisatsioon NCAA (*The National Collegiate Athletic Association*). Organisatsiooni kodulehel on kirjas, et nende ülesanne on tagada noorsportlase edukas karjäär nii hariduses kui ka spordis. Lisaks on kodulehel kirjas, et organisatsioon väärtustab sportlase osalemist õpingutes, sotsiaalses tegevuses ja spordikarjääris, tagades noorele piisavalt tugeva taustsüsteemi (<http://www.ncaa.org/about/ncaa-core-values>). Ameerika Ühendriikides (Ryba, Stambulova, Ronkainen, Bundgaard & Selänne, 2015, lk 126; Stambulova, Engström, Franck & Linner, 2015, lk 5) ja Araabia Ühendemiraatidest (Lupo *et al*, 2016, lk 486) on kindel toimiv süsteem läbi organisatsioonide, mis toetavad sportlase motiveeritust õppimise ja sportimise vahel.

Topeltkarjääri on võimalik kirjeldada läbi mudelite, mis annavad võimaluse analüüsida erinevaid valdkondi ja probleeme. **Terviklik sportlaskarjääri mudel** (ingl k *The Holistic Athletic Career Model*) (vt. joonis 1.2.) kirjeldab sportlaskarjääri etappe: spordikarjäär, inimese areng, sotsiaalsed suhted, akadeemiline tasand ning rahalised ressursid (Wylleman, Alfermann & Lavallee, 2004, lk 11). Esimene tasand kirjeldab sportlaskarjääri arengut. Teine tasand annab ülevaate inimese arengust, mis hõlmab endas lapsepõlve, noorukiiga ja täiskasvanuks olemist. Kolmas tasand kirjeldab sportlase sotsiaalseid suhteid perekonnaga, treeneri, partnerite ja sõpradega. Neljas tasand näitab sportlase haridusteed (*Ibid*, lk 11). Mudelit on erinevad autorid kohandanud vastavalt oma uurimuse järgi ning on lisanud ka viienda taseme, mis näitab sportlase rahaliste ressursside olemust teatud vanuselises etapis (Ryba *et al*, 2017, lk 132).

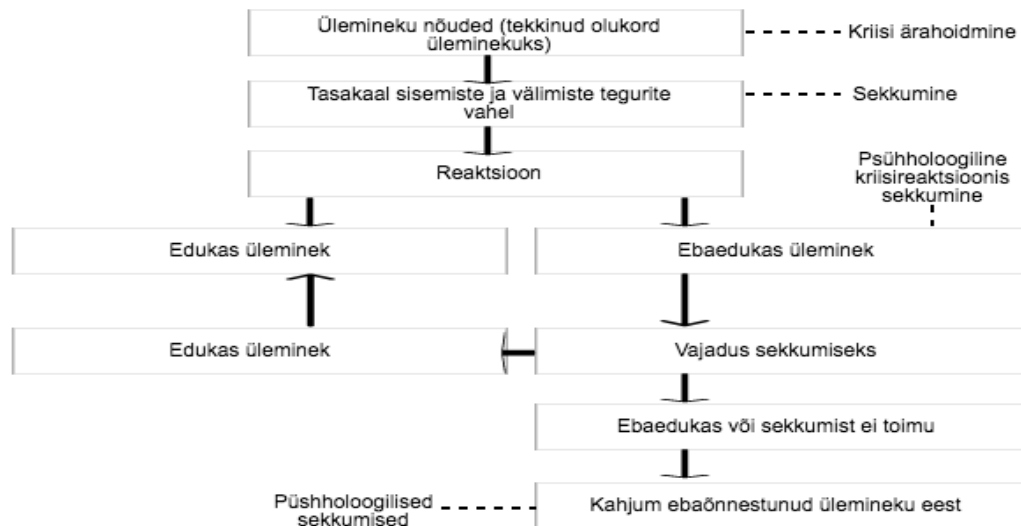
Vanus	6	7	10	15	18	20	25	30
Sportlaskarjäär	Alustamine		Spetsialiseerumine			Professionaaltase		Eliittase
Inimareng	Lapsepõlv		Noorukiiga		Noortäiskasvanu			Täiskasvanu
Sotsiaalsed suhted	Vanemad, sugulased, õpetajad, sõbrad			Sõbrad, treener, vanemad, õpetajad		Treener, vanemad, sõbrad		Perekond, sõbrad, kolleegid, treenerid
Haridus	Eelkool	Algkool	Põhikool	Keskkool	Ülikool	Töö		
				Kutsekool	Töö			
Rahalised ressursid	Perekond		Spordiklubid, alaliidud, sponsorid					
			Olümpiakomitee					
			Tööandja, stipendiumid					

Joonis 1.2. Terviklik sportlaskarjääri mudel (Ryba *et al*, 2017, lk 132; Dawn, 2009, lk 52; Wyllemaan *et al* 2004; autori täiendatud)

Mudel on hea ülevaade sportlase karjäärist ning annab võimaluse leida erinevaid murdepunkte ja probleeme (Wyllemaan, Alfermann & Lavallee, 2004, lk 12). Keskkooliõpilase jaoks kirjeldab mudel seda, et sportlane peab spordikarjääri edukaks toimimiseks treenima ja arendama oma võimekusi. Lisaks sellele peab õpilane maksimaalselt pühenduma haridusele. Sõltuvalt vanusest muutuvad sotsiaalsed suhted, sest puberteedieas on olulisel kohal sõbrad ning hakkavad tekkima ka partnerid (*Ibid*, lk 12). Käesolevat mudelit on kasutatud teiste mudelite välja töötamiseks. Näiteks viidi 2016. aastal Soomes läbi uuring 15–16aastaste noorte hulgas, et uurida nende seost õppimise ja sportimisega (Ryba *et al*, 2017, lk 134). Mudel töötati välja tuginedes Wylleman *et al* (2004) koostatud mudelile, kuid mudeli algust laiendati alustades sportlaskarjääri spordiala valikust.

Sportlase üleminek ühelt etapilt teisele, võib vahepeal osutada väga keeruliseks. Seda põhjusel, et sportlase ülesanne on teha valikuid spordikarjääri ja teiste valdkondade vahel. Ülemineku etappide ebaõnnestumine võib viia sportlaskarjääri lõppemiseni. Teine topeltkarjääris kasutatav mudel on **sportlase ülemineku mudel** (ingl k *Career Transition Model*) (Stambulova 2003, lk 100; Kadlck & Flemr 2008, lk 253), mis analüüsib üleminekut ühest sportlase eluetapist teise. Mudel kirjeldab sportlase väljakutseid

ülemineku etappidel protsessidena ehk milline oleks sobilik asjade kulg edukaks sportlaskarjääri üleminekuks (Kadlick & Flemr 2008, lk 253).



Joonis 1.3. Sportlase ülemineku mudel (Stambulova 2003, lk 100; Kadlick & Flemar 2008, lk 253; autori täiendatud)

Mudel algab ülemineku nõuetega ehk tekib sportlase jaoks olukord, kus ta peab sportlaskarjääri kas lõpetama või siduma mõne muu valdkonnaga, näiteks astub ülikooli (vt. joonis 1.2.). Eesmärk on ära hoida kriisi, et üleminek toimuks sportlase jaoks võimalikult lihtsalt ja ilma probleemide tekkimiseta. Pärast tingimusi tuleb sportlasel leida tasakaal sisemiste ja välimiste tegurite vahel, kus on oluline kas treeneri, vanemate, spordiklubi või psühholoogi sekkumiseks, kes ei jäta sportlast valikute ja otsuste langetamisel üksinda vaid suunaks ja aitaks. Sõltuvalt teiste inimeste poolt välja pakutud lahendustest, toimub sportlase üleminek ühelt eluetapilt teisele. Ebaeduka ülemineku korral tuleb uuesti sportlast toetada ning aidata tal leida lahendused tekkinud probleemidele (Kadlick & Flemr 2008, lk 253). Kui sekkumist ei toimu või üleminek on jätkuvalt ebaedukas võivad sportlasel tekkida negatiivsed tagasilöögid ning topeltkarjääriga enam ei jätkata.

Paljud noorsportlased tahavad saada professionaalseteks sportlasteks, käia rahvusvahelistel tiitlivõistlustel ning keskenduda ainult sportlaskarjäärile. Ühiskond tagab edu ainult tugevamatele ja andekamatele sportlastele ning seega peavad paljud noorsportlased lõpetama spordikarjääri juba enne professionaalse tasemele jõudmist

(Stankovich & Meeker & Henderson, 2001, lk 81). Iga karjäär lõpeb, seega on oluline, et üleminek spordikarjääri lõpetamiselt teisele karjäärile oleks sportlase jaoks sujuv ja emotsionaalselt kergem. Spordikarjääris on kõige raskemas seisus need sportlased, kes on minemas ülikooli või on alustanud just ülikooli õpinguid (*Ibid*, lk 81). Sportlased, kes valivad ülikooli õpingute asemel spordikarjääri, ei ole võimelised tööturul konkureerima sama vanuseliste noortega. Nendel on vähesem töökogemus, puudulik informatsioon tööturule sisenemise osas ning puuduvad erialased teadmised kõrgemate ametikohtadele kandideerimiseks (*Ibid*, lk 81).

Kolmandaks mudeliks topeltkarjääris kirjeldatakse **positiivset ülemineku mudelit** (ingl k *Positive Career Transition Model*). Mudel keskendub eelkõige noorsportlastele, kes pärast gümnaasiumi lõppu on tegemas valikut mitmesuguste õpingute või sportimise vahel. Positiivne ülemineku mudel sportlaskarjääri lõpetamiseks on loodud juba 1996. aastal Ameerikas Midwesterni ülikoolis. Stankovich, Meeker ja Henderson (2001, lk 82) löid 2000. aastal positiivse ülemineku programmi, mille raames loodi ka vastav mudel. Positiivne ülemineku mudel toetub kolmele põhilisele märksõnale, mis omakorda kirjeldab valdkonda kitsamalt (*Ibid*, lk 83):

- Isiksuse areng – isikuomaduste arendamine (nt. kuidas käituda kriisi olukordades), väärtuste kujunemine, huvide omandamine;
- Spordist ülekantavad oskused – baasteadmiste omandamine sporditegevuses, otsuste langetamine ja suhtlemine erinevate osapooltega;
- Karjääriotsingud – võrgustiku loomine, oskus suhelda tööandjaga, teaduslike tekstide kirjutamine, töövestlustel osalemine.

Mudel aitab tagada sportlase positiivse ülemineku ühelt eluetapilt teisele ning keskendub eelkõige keskkoolist üleminekul ülikooli või ülikoolide vahelist üleminekut. Mudeli abil on võimalik sportlasel õppida enda kohta, hoomata välismaalt tulenevat informatsiooni, leida tasakaalu ülikooliõpingutel või leida ülikoolide ja õppeainete vahelisi erinevusi ning õpetab sportlastel kasutama erinevaid kommunikatsioonivahendeid.

Inimese käitumine kujuneb läbi mitmete otsuste ja valikute, mille tulemusena tehakse teatud samme soovitud tegevuse tegemiseks. Neljandaks mudeliks on **transteoreetiline mudel** (ingl k *Transtheoretical Model*), mis aitab kirjeldada inimese käitumise muutumist

topeltkarjääris. Transteoreetiline mudel koosneb viiest astmest, mis kirjeldavad inimese käitumist etapiliselt (Prochaska & DiClemente & Norcross, 1992, lk 1103):

- Etteteatamine (valmisoleku puudumine) – inimene teadvustab endale olukorda, kuid ei tee selleks mitte midagi;
- Mõtisklemine – inimesel on tekkinud mingi mõte, kuid ta pole selles kindel ning ta ei hakka selle mõtte teostamiseks tegutsema;
- Ettevalmistus – inimesel on tekkinud mingi kindel idee, mida ta teatud aja jooksul tahab kindlasti ära teha (nt. jõusaaliga ühinemine);
- Tegevus – inimene teeb mingeid elumuutvaid otsuseid;
- Säilitamine – inimene tegeleb tegevusega regulaarselt ning ei plaani lähimate aastate jooksul tegevust lõpetada.

Transteoreetilist mudelit kasutatakse psühholoogias, sest selle abil on võimalik analüüsida miks inimene midagi teeb. Spordis kasutatakse mudelit eelkõige sportlase kriitiliste olukordade analüüsimiseks (Park & Tod & Lavallee, 2012, lk 445). Mudel annab ülevaate miks ja kuidas sportlane oma käitumist muudab. Topeltkarjäär nõuab sportlaselt otsuste langetamist ja nende eest vastutamist.

Järgnevalt on töö autor koostanud kokkuvõtva tabeli mudelitest (vt. tabel 1.1.), kuhu on koondatud kõik töös kirjeldatud mudelid ning neid iseloomustavad märksõnad. Märksõnad on olulised käesoleva töö empiirilise osa koostamisel ning neid võrreldakse töö uurimusküsimustega, mis omakorda aitavad täita töö eesmärki. Empiiriliseks ettevalmistuseks välistab töö autor transteoreetilise mudeli, sest see keskendub liialt inimese käitumise uurimisele ning seoseid topeltkarjääriga selle töö kontekstis on raske leida. Teise mudelina välistab autor empiirilise osa valmimiseks spordikarjääri ülemineku mudeli, kuna see keskendub üleüldisele karjääride vahelisele üleminekule ning eelkõige topeltkarjäärist üleminekul töökarjäärile või sportlaskarjääri lõpetamisele. Samuti ei võta sportlaskarjääri ülemineku mudel arvesse inimese vanuselisi eripärasid ning on eelkõige suunatud eliitsportlastele. Kindlasti on kaks autori poolt välja jäetud mudelit asjakohased ning aitavad topeltkarjääri paremaks muuta vastavates valdkondades, kuid kuna käesolevas töös keskendutakse keskkooliõpilastele, ei kata need mudelid soovitud tulemusi.

Tabel 1.1. Topeltkarjääri mudelite ülevaade ja seostatus märksõnadega (autori koostatud)

Mudelid	Terviklik sportlas-karjääri mudel (Ryba <i>et al</i> , 2017; Dawn, 2009; Wyllemaan <i>et al</i> 2004)	Spordi-karjääri ülemineku mudel (Stambulova 2003; Kadlick & Flemar 2008)	Positiivne ülemineku mudel sportlaskarjääri lõpetamisel (Stankovich & Meeker & Henderson, 2001)	Transteoreetiline mudel (Prochaska <i>et al</i> , 1992)
Märksõnad				
Inimese areng ja vanus	X		X	X
Karjäär	X	X	X	X
Sotsiaalsed suhted	X			
Haridus	X		X	
Rahalised ressursid	X			
Karjääri sisene üleminek	X	X	X	
Karjääri lõpetamise üleminek		X	X	
Käitumine ja selle muutumine		X	X	X

Käesolevas töös kasutatakse empiirilise osa loomisel terviklikku spordikarjääri mudelit, sest see hõlmab kõik kirjeldatud mudelid ning arvestab erinevate aspektidega, millega sportlased eluetappidel peavad silmitsi seisma. Mudel annab võimaluse vaadelda topeltkarjääri kui valdkondade jätkamisena (haridus ja sport) mitte ühe valdkonna lõpetamisena. Teisena kasutatakse lõputöö empiirilise osa koostamisel positiivset ülemineku mudelit, sest see mudel keskendub noorsportlastele, kes on tegemas elus valikuid ja otsuseid sportlaskarjääri lõpetamise ja õpingute vahel. Kahe mudeli tulemusena on võimalik uurida keskkooliõpilast väljakutseid topeltkarjääris.

1.3. Noorsportlase topeltkarjääriga kaasnevad väljakutsed ning topeltkarjääri uurimise võimalused

Keskkooliõpilane on 16–19aastane, kes õpib 10–12. klassis. Topeltkarjääri valdkonnas liigitatakse keskkooliõpilased üliõpilassportlaste alla. Käesolevas töös mõistetakse

üliõpilassportlaste all noorsportlaseid, kes õpivad keskkoolis. Üliõpilassportlase (inglise k. *student athlete, high-school athlete, college athlete*) all mõistetakse täiskohaga sportlaseid, kes õpivad ülikoolis, kolledžis või keskkoolis (Durrani 2014). Pikemalt tähendab üliõpilassportlase mõiste järgnevat (UK Advising Manual n.d.; Durrani 2014):

Noorsportlane on sportlane, kes osaleb haridusasutuse poolt organiseeritud võistlusspordis. Ta on täiskohaga sportlane ja õpilane, kellel on roll end maksimaalselt esindada mõlemas valdkonnas. Lisaks sellele kehtivad üliõpilassportlasele nõuded, mis kohustavad neid säilitama õppeasutuse poolt kehtestatud hinnete keskmise.

Karjääri algus on kõikidel sportlastel erinev, mis keskkooli eas võib mõjutada spordikarjääri tulemusi (Ryan 2015, lk 92) . See tähendab et need sportlased, kes on alustanud treeninguid hilisemas eas ei pruugi olla jõudnud oma arenguga samale tasemel nendega, kes on alustanud sportlaskarjääri varem.

Keskkooliõpilane seisab valikute ees, mida teha pärast gümnaasiumi lõppu. Karjäärivalik on noorsportlaste jaoks üks suurimaks väljakutseks topeltkarjääris. 2016. aastal viidi Ameerika Ühendriikides Massachusetts'i osariigis läbi uuring, kus uuriti 416 keskkooliõpilase arvamust tulevikukarjääri kohta. Uuringu tulemused näitasid, et 10. klassis õppinutest soovib ülikooli minna 84% vastanuid ja 12. klassi lõpuks juba 90% (Ponyton & Lapan, 2016, lk 373). Protsendi tõus näitab, et keskkooliõpilane mõtleb juba enda tulevikukarjääri peale. Kahjuks läbiviidud uuring ei andnud ülevaadet, kui paljud vastanutest tegelevad topeltkarjääriga. Saab järeldada, et hoolimata sellest, kas õpilane tegeleb sportimisega või ei, on tema huvi astuda pärast keskkooli ülikooli. Selleks on vaja valmis olla suuremaks õppekoormuseks ülikoolis. Oluline rõhk on sportimisel ja õppimisel, sest nad mõlemad nõuavad täielikku pühendumist ning valdkonnad on nõudlikud tihedate ajagraafikute tõttu, kattuvate aegade ning vastuoluliste eesmärkide poolest (Aunola & Selänne & Ryba, 2017, lk 34). Sellise väljakutsega hakkama saamiseks on vaja sportlastel tuge.

Ponyton ja Lapan'i (2016, lk 375) uuringu tulemusest selgus, et noorsportlase jaoks on oluline kooli poolne abi karjäärivalikute tegemisel. Olulist abi vajavad topeltkarjääriga tegelevad sportlased, kes peavad tegema valikuid mis toetaksid mõlema karjääriga jätkamist. Lisaks õpitulemustele hindavad keskkooliõpilased sportlike saavutusi. 2017.

aastal Soomes läbiviidud uuringus selgus, et noorte jaoks on olulisel kohal õppimine, kuid samas on noortel suured unistused, mida nad spordis tahavad saavutada (olümpiamedal, maailmameister jt.) (Ryba *et al*, 2017, lk 137). Uuringu autorid kinnitavad, et oluline on aidata noorsportlaseid nende otsuse langetamisel, mis toetaksid spordikarjääri ning hariduse omandamist (*Ibid*, 2017, lk 138). Palju sõltub sportlase motivatsioonist ja soovist topeltkarjääriga tegeleda. Keskkoolis õppiv sportlane on kõrgelt motiveeritud minema ülikooli ning jätkama õpinguid, kuid samas peab ta oluliseks olla motiveeritud ka spordis (Aunola *et al*, 2017, lk 39). Noorsportlase üheks väljakutseks on siduda õpinguid ja sportlaskarjääri.

Keskkooliõpilane on tervikliku spordikarjääri mudelis spetsialiseerumise faasis, mis tähendab, et ta on mõjutatud kõige rohkem sõpruskonnast, treenerist, oma vanematest ja õpetajatest. Sportlase rahaline sissetulek sõltub vanemate võimalustest, klubi või alaliidu toetustest ja võimalikest spordistipendiumitest. Karjäärivalik algab sportlasel juba varakult aga ainult edukamad suudavad sellega jätkata, sest neile tagatakse toetused ja stipendiumid. Mitteedukad sportlased lõpetavad karjääri, sest puuduvad sissetuleku allikaid, mis aitaksid saavutada spordikarjääris edu või ei suudeta õpingute kõrval jätkata spordiga (Oros & Hantiu, 2016, lk 212). Seega mõjutab rahaline seisukord sportlase karjäärivalikuid ning topeltkarjääris muutub see väljakutseks tänu vähesse toetuse tõttu. Lupo *et al* (2015) Euroopas läbiviidud uuringu tulemustena leiti, et noored on kõrgelt motiveeritud tegelemaks nii õppimise kui ka spordiga, kuid takistuseks peetakse ühiskonna vähest toetust topeltkarjääriga tegelemiseks. Uuringus kasutati küsimustikku, mis uuris motivatsiooni läbi spordi ja hariduse (ingl k *Motivation toward Sports and Academics Questionnaire*; SAMASAQ). Küsimustik aitas välja selgitada sportlase motivatsiooni sportimisel, akadeemiliste ülesannete täitmisele ning spordikarjääriga tegelemisel (*Ibid*, lk 152). Keskkooliõpilaste väljakutseteks ongi leida motivatsioon ja tasakaal õppimiseks, sportimiseks ja sõpradega olemiseks.

Keskkoolis õppivaid noorsportlaseid uuriti ka 2015. aastal Rootsis (Stambulova *et al*, 2015). Uuringu eesmärk oli välja selgitada Rootsi keskkooliõpilaste kogemused seoses topeltkarjääriga ning kuidas sportlane leiab tasakaalu sportimise ja õppimise vahel (*Ibid*, lk 6). Uuringus kasutati topeltkarjääri küsimustikku (ingl k *Dual Career Survey*; DCS), mis koostati tuginedes Rootsi tervikliku sportlaskarjääri mudelile, mis omakorda töötati

välja spordikarjääri terviklikust ja ülemineku mudelist lähetavalt (Stambulova *et al*, 2015, lk 11). Küsimustik koosneb kolmest küsimuse osast (*Ibid*, lk 6):

- Sissejuhatus – sportlase taust, motivatsioon, eesmärgid topeltkarjääri tegemisel, elutingimused, rahalised sissetulekud;
- Ülemineku protsess – ülemineku eesmärk ja põhjused, ülemineku ettevalmistamine ja tehtud eeltöö, toetajad, sportlik või klubi poolne surve tekitajad ja põhjused, personaalne abi saamine ja otsimine;
- Õppimine, sport ja isiklik elu – sportlase senine tegevus, eesmärgid ja rahulolu väljaspool õpinguid ja sporti, sõprade ja perekonnaga.

Uuringu tulemused seostati tervikliku spordikarjääri mudeliga, mis andis ülevaate sportlase karjäärist ning aitas seda mõista. Tulemused näitasid, et keskkooliõpilase jaoks on oluline siduda sport, haridus ja isiklik elu (*Ibid*, lk 10). Samuti tuli tulemustest välja, et keskkooliõpilane vajab toetust ja abi lähedastelt, klubilt, treenerilt, õpetajatelt kes peaksid vahepeal tegema järeleandmisi sportlasele, eriti võistluseelsel perioodil (*Ibid*, lk 11). Seega on oluline, et sportlase karjäärivalikul on tema ümber tegutsevad inimesed valmis teda aitama ja nõustama.

Topeltkarjääri olemus näeb ette, et sportlane peab toime tulema hariduse omandamise ja sportimisega. Kahe valdkonna sidumisel puutub sportlane kokku erinevate faasidega, nii õppimisel kui ka spordis. Õpingute käigus tuleb sportlasel omandada iseseisvaks eluks vajalikud oskused, teadmised ja kogemused. Topeltkarjääris kogeb noorsportlane psühholoogilisi, füsioloogilisi ja finantsilisi probleeme (Brandt & Wyllemann & Torregrossa & Defruyt & van Rossem, 2017, lk 28). Seega on sportlane seotud rohkemate ülesannete täitmisega, kui tavaline noor. Edukaks topeltkarjääriks on sportlasel vaja planeerida oma aega, keskenduda karjäärile (õppimine ja sportimine), hoida häid sotsiaalseid suhteid ning kasvatada endas tugevat enesedistsipliini (*Ibid*, lk 28). Hollandis viidi läbi uuring 18–26aastaste noorte seas, et uurida nende pädevust topeltkarjääriga toimetulekuks. Uuringus kasutati sportlaste topeltkarjääri kompetentsuse küsimustikku (inglis. k *Dual Career Competency Questionnaire for Athletes*; DCCQ-A), mis hõlmab viit valdkonda: (*Ibid*, lk 29):

- Topeltkarjääri olemus – ehk kuidas on sportlane võimeline säilitama tasakaalu õpingute ja sportimise vahel;

- Karjääri planeerimine – ehk millised on sportlase oskused karjääriplaneerimisel ning milliste väljakutsetega ja tagajärgedega ta seisma peab;
- Vaimne valmisolek – ehk millised on sportlase enesejuhtimise oskused ning kuidas ta tuleb toime ebaõnnestumistega ja arengu probleemidega, mis on seotud topeltkarjääriga;
- Sotsiaalne intelligents ja kohanemisvõime – ehk kuidas sportlane suhtleb, mida vajab sportlane, et luua sobilik topeltkarjääri keskkond, milline on sotsiaalne keskkond ja mida peaks sportlane tegema oma sportlase elustiili säilitamiseks.

Tuginedes uuringu tulemustele leidsid autorid, et topeltkarjääri pädevus puudutab kõige rohkem individuaalalade esindajaid, sest neil pole meeskondliku toetust ja neil on kõige raskem omandada topeltkarjääri loomiseks vajalikud vahendid (Brandt *et al*, 2017, lk 30). Hoolimata sportlase pädevusest spordis või hariduses, seisab noorsportlane silmitsi erinevate väljakutsetega topeltkarjääris.

Noorsportlast on vaja ette valmistada üleminekuks ühelt sportlaskarjääri etapilt teisele, mis väga palju mõjutab karjäärivalikuid ning on topeltkarjääri üks suurim väljakutse. Topeltkarjääris tekivad keskkooliõpilase jaoks probleemid karjääri planeerimisel ja ettevalmistuse puudulikus ülemineku faasiks (Sorkkila *et al*, 2017, lk 2). Sportlaste üleminek ühest etapist teise on muutunud spordipsühholoogia oluliseks osaks, sest topeltkarjääris on risk, et üleminekul sportlane sellega ei suuda enam kohaneda ning lõpetab topeltkarjääri (Ryba *et al*, 2016, lk 5). Seega on oluline keskkoolis õppivat sportlast valmistada ette selleks, mis hakkab muutuma ülikooli või tööle mines. Sujuva ülemineku korral on sportlane saavutanud edu nii õppimisel kui ka spordis. Negatiivse ülemineku korral võib sportlane loobuda spordist või sattuda depressiooni. Sellepärast on oluline, et noorsportlase kõrval oleksid treenerid, vanemad, spordipsühholoogid ja vajadusel ka mäenedžerid, kes oskavad sportlast suunata ja aidata (Stambulova *et al*, 2009, lk 395). Probleemi vältimiseks on võimalus parandada sportlaste ja teda ümbritsevate inimeste teadlikkust topeltkarjäärist (*Ibid*, lk 212). Oros ja Hantiu (2016, lk 212) viisid läbi uuringu, et uurida topeltkarjääri olemust ja teadlikkust sportlaste ja treenerite seas. Topeltkarjääri olemusest ja nende võimalustest ei teadnud 61% sportlastest (*Ibid*, lk 215), kellest vastas 239 sportlast, kus võrdselt oli individuaalalade ja sportmängude esindajaid

(*Ibid*, lk 212). Tulemustest võib järeldada, et oluline on informeerida sportlaseid ja treenereid, et parandada topeltkarjääris tekkivaid probleeme.

Topeltkarjääri hakkab sportlane tegema koheselt, kui ta seob enda elus kahte valdkonda. Hispaanias viidi läbi uuring (2017), kus uuriti erinevas vanuses sportlaste ülemineku faase. Tulemused näitasid, et mida varem sportlasele topeltkarjääri probleemidest ja selle olemusest räägitakse, seda kergem on tal edaspidi oma karjääris toimida. Sellisel juhul oskab sportlane paremini minna üle ühelt karjäärifaasilt teisele. Põhiline murdekoht tekib sportlasel spetsialiseerumisfaasilt üleminekul professionaalsele faasile (Ramos *et al*, 2017, lk 116). Uuringu tulemused näitasid ka seda, et mida nooremad on sportlased seda rohkem on nad mõjutanud oma vanemate otsustest (Ramos *et al*, 2017, lk 116). Seega on oluline sportlased ette valmistada karjääriseseks üleminekuks ning kõik sportimisega seonduv on vanemate otsustest ja valikutest sõltuv.

Noore jaoks on oluline millised on tema suhted perekonnaga ning sõpradega. Kõige lähedasemad toetajad mõjutavad sportlase karjäärivalikuid ning aitavad lahendada väljakutseid topeltkarjääris. Kuigi aja leidmine sõpradega koosveetmiseks on keskkooliõpilaste suurimaks väljakutseks topeltkarjääris. Sõltuvalt vanusest võib eemaldumine kaasõpilastest mõjuda inimese psühholoogilisele arengule (Brown *et al*, 2015, lk 79). Näiteks võib muutuda noor kinniseks ja kanda endaga kaasas probleeme, millest ta kellelegi ei räägi. Vanemate ja sõprade toetus võib päästa sportlast kriisiolukordadest, vigastustest ja käitumisprobleemidest. Tekkinud probleemid mõjutavad sportlaste karjäärivalikuid ning nendega toime tulek on noorsportlase väljakutseks topeltkarjääris. Freeman, Coffee, Toll, Rees ja Sammy (2014) on loonud sportlase toetamise küsimustiku (ingl k *Athletes' Recieved Support Questionnaire; ARSQ*), mis aitab leida sportlase emotsionaalse, lugupidava, informatiivse ja käega katsutava toetuse (*Ibid*, lk 190). Kõige olulisemat rolli mängivad noorsportlase elus tema vanemad. Vanemad avaldavad lastele emotsionaalset mõju ja materiaalsel tuge (Brown *et al* 2015, lk 79). Vanemate kohustus oleks oma last toetada ja julgustada riske võtma ning langetama iseseisvalt otsuseid (Wuerth & Lee & Alfermann, 2004, lk 22; Rackow & Berli & Lüscher & Luszczynska & Scholz, 2017, lk 72). Paljud lapsevanemad aga sunnivad oma lapsi treeningutel ja võistlustel osalema, püüdes läbi lapse saavutada enda unistused.

Järgnevalt on autor koostanud tabeli (vt. tabel 1.2.), kus antakse ülevaade topeltkarjääriga seotud küsimustikest. Tabelis kasutatakse märksõnu, mis pärinevad tabelist 1.1. (lk 22) ning kirjeldatavad märksõnad on keskkoolis õppivate sportlaste karjäärivalikuid mõjutavad tegurid ning ühtlasi ka topeltkarjääri väljakutseteks. Tabeli 1.2 eesmärk on leida kõige sobivam küsimustik, mis tugineks valitud topeltkarjääri mudelitele ning mille abil oleks võimalik koostada ankeetküsimustikku. Töö autor ei kasuta küsimustikku motivatsiooni läbi spordi ja hariduse (SAMASAQ), kuna küsimustik keskendub sportlase motivatsioonile üleminekuks ühest faasist teise. Samuti välistatakse käesoleva töö küsimustiku koostamisel topeltkarjääri kompetentsuse küsimustik (DCCQ-A), mis keskendub küll õppimise ja sportimise vahel leidavale tasakaalule ja karjääri planeerimisele, kuid uurib topeltkarjääri liiga üldiselt. Samuti ei puuduta küsimustik rahaliste ressursside temaatikat. Autor ei kasuta ankeetküsimustiku koostamisel sportlase toetamise küsimustikku (ARSQ), kuna küsimustik keskendub ainult sportlase toetamisega seotud teemadele ning sellele, millist tuge sportlane vajab.

Tabel 1.2. Topeltkarjääriga seotud küsimustike ülevaade (autori koostatud)

Märksõnad	Küsimustik	DCS (Stambulova et al 2015)	SAMASAQ (Lupo et al, 2015)	DCCQ-A (Brandt et al, 2017)	ARSQ (Freeman et al, 2014)
Inimese areng ja vanus		X			
Karjäär		X	X		
Sotsiaalsed suhted		X		X	X
Haridus		X			
Rahalised ressursid		X			
Karjäärisisene üleminek		X	X	X	
Karjääri lõpetamise üleminek			X	X	
Käitumine ja selle muutumine				X	X

Märkused: DCS – topeltkarjääri küsimustik, SAMASAQ – motivatsioon spordis ja hariduses küsimustik, DCCQ-A – topeltkarjääri kompetentsuse küsimustik, ARSQ – sportlase toetamise küsimustik

Töö autor võtab ankeetküsitluse koostamiseks aluseks topeltkarjääri küsimustiku (DCS), mis on välja töötatud tervikliku sportlaskarjääri mudelist, mis on ka töö autori poolt empiirilise osa loomiseks valitud mudel. Topeltkarjääri küsimustik on võetud aluseks ankeetküsimustiku esimese ja kolmanda osa loomisel, sest küsimustik tugineb sportlaskarjääri terviklikule mudelile. Ankeetküsimustiku teine osa on koostatud positiivse ülemineku mudeli põhjal.

Keskkoolis õppiv sportlane puutub kokku erinevate väljakutsetega. Oluline väljakutse on tingitud vanusest, sest tuginedes terviklikule sportlaskarjääri mudelile on keskkooliõpilane spordis spetsialiseerumise faasis. See tähendab et need, kes on alustanud sportlaskarjääri hiljem peavad olema suutelised konkurentsivõimeliseks arenguks. Teine noorsportlase väljakutse topeltkarjääris on valmisolek karjäärisiseseks üleminekuks keskkoolist ülikooli, kutsekooli või otsused tööle minemiseks. Paljud noorsportlased soovivad minna ülikooli, kuid nad pole teadlikud kuidas siduda ülikooliõpinguid sportimisega nii, et mõlemas valdkonnas olla edukas. Edukate sportlaste puhul kujuneb väljakutseks pärast sportlaskarjääri leida sobiv töö, mis võrdsustaks sportlast juba kogenenud töötajatega. Tegelikult oskus õpinguid ja sportimist siduda on noorsportlaste jaoks väljakutseks juba topeltkarjääri algusest saati. See tähendab sportlase väljakutset leida endas tasakaal ning olla piisavalt motiveeritud, et tegeleda keskkoolis õppimise kõrvalt sportimisega. Kõige selle juures on keskkooliõpilane sõltuv enda ümber olevatest inimestest ja nende rahalistest ressursidest. Sportlane seisab silmitsi väljakutsega siduda sõprussuhteid, haridust ja treeninguid ning leida nende asjadega tegelemiseks piisavalt rahalisi ressursse ja aega. Hoolimata sellest, et keskkooliõpilane on alaealine ning käib koolis ja trennis kindlatel kellaaegadel, esinevad tal väljakutsed millega tuleb silmitsi seista. Seetõttu on oluline uurida Eesti noorsportlaste olukorda, et aidata väljakutsetega toimetulemist topeltkarjääris.

2. KERGEJÕUSTIKLASTE TOPELTAKARJÄÄRI EESTIS

2.1. Keskkoolis õppivate kergejõustiklaste topeltkarjääri probleematika Eestis ning uuringumetoodika ja valimi kirjeldus

Topeltkarjäär Eestis on viimastel aastatel muutunud väga aktuaalseks. Topeltkarjääri võib võtta kui sportimist ja töö tegemist, kui ka sportimist ja õppimist. Ehk tegemist on sportlaskarjääri algusega, mis kestab kuni karjääri lõppemiseni. Sellel teemal võtavad sõna paljud endised ja praegused tippsportlased, sporditeadlased, treenerid, alaliidud jt. Eesmärk on neil kõigil ühine – aidata kaasa sportlase topeltkarjääri paremaks kujundamiseks.

Sportlase jaoks on oluline edukas üleminekuetapp, mis on topeltkarjääri üheks probleematisemaks kohaks. Üleminekuetapp võib olla näiteks keskkooliõpingute lõpetamine ja kõrghariduse valikud, ülikooli lõpetamine ning töökarjääri valikud või sportlaskarjääri lõpetamine ja edasine karjäär. Üleminekuetapis on kõige suurem oht, et sportlased lõpetavad topeltkarjääri ning hakkavad keskenduma ainult ühele karjäärivaldkonnale, milleks võib olla ainult sportimine, õpingud või töökarjäär. Loomulikult võib topeltkarjääri lõpetamise põhjuseks olla ka vigastus, mis omakorda võib olla tingitud liigsest koormusest ja topeltkarjääriga mitte hakkama saamisest, kuid ka teadmatused edukaks üleminekuks. Eduka ülemineku tagavad sportlase ja treeneri piisavad teadmised topeltkarjäärist ning koostöös tehtud ettevalmistustest eduka ülemineku loomiseks. Lisaks treenerile ja spordiklubile on oluline ka sportlaste regulaarne nõustamine, sest oskamatus topeltkarjääriga hakkama saada võib viia sportlaskarjääri lõpetamiseni.

Mitmed uuringud välismaal (Brandt *et al* 2017; Stambulova 2003) ja Eestis (Meresmaa 2016) kinnitavad, et sportlase positiivse ülemineku tagamiseks on oluline teha piisavalt ettevalmistusi. Keskendudes Eesti sportlaste olukorrale selgus uuringus, et sportlaseid valdab infopuudus ja teadmatus ning oleks oluline võimalikult varakult sportlastele selgeks teha, mis teda ees ootab ning kust tal võimalik abi otsida (Meresmaa, 2016, lk

62). Tugiteenuste pakkumine sportlasele vähendaks probleeme topeltkarjääris ning aitaks sportlastel paremini kohaneda. Eesti Olümpiakomitee kodulehel (Eesti Olümpiakomitee ..., s.a.) on kirjas, et organisatsioon koostöös Eesti Töötukassaga pakub sportlastele topeltkarjääri karjäärinõustamist. Teistest programmidest ei ole autor hetkel teadlik.

Pärast koolide lõpetamist on tippsportlasel võimalus ilma segavate faktoriteta tegeleda spordiga. Sportlane, kes on tiptasemel ja keskendub ainult tippspordile ning saab rahalist toetust Eesti Olümpiakomiteelt, ei pea muretsema sportimise kõrghetkel töökarjäärist. Pärast sportlaskarjääri lõpetamist on sportlane sunnitud minema tööle, kuid tema tööle minekut raskendavad asjaolud, et samas valdkonnas võivad töötavad kogemustega töötajad. Seetõttu ei jää sportlasel võimalust, kui asuda töökohale, kus ei nõuta erilisi ega pikaajalisi kogemusi ning saada mitte konkurentsivõimelist palka. Tarmo Meresmaa viis 2016. aastal läbi uuringu, kui selgitas Eesti tippsportlaste karjääri toetamist pärast sportlaskarjääri lõpetamist. Uuringus toodi välja, et tugiteenuste pakkumist ja topeltkarjäärist rääkimist võiks alustada juba ülikoolist alates (Meresmaa, 2016, lk 64). See tähendab, et vaja oleks teha ettevalmistusi üliõpilassportlaste seas eelseisvaks karjäärimuutuseks pärast ülikooli ja sportlaskarjääri lõpetamist. Loomulikult on viimase aja trend minna pärast gümnaasiumi lõppu välismaale, kuid ka need sportlased vajavad praktikat ja kogemust tööturul, et pärast sportlaskarjääri lõppu konkureerida omavanuselistega ja kogenenud kaaskodanikega.

Esimest korda võeti Eestis teema luubi alla, kui 2014. aastal Liina Puusepp kirjutas ajakirjas „Liikumine ja Sport“ artikli sportlaste topeltkarjäärist. Oma artiklis tõi Puusepp välja, et sportlaste jaoks valmistab probleemi hariduse omandamine, mis hiljem tagaks võimaluse minna tööle. Seega saab paljudele sportlastele saatuslikuks hariduse omandamise kõrvalt teha kõrghariduse sporti (Puusepp, 2014, lk 41). Palju sõltub ka sellest, kuidas riik on valmis toetama oma sportlaste hariduse omandamist. Eestis on riik loonud formaalseid kokkuleppeid, et tagada üliõpilassportlaste vajadused ülikooli tasandil (Aquilina & Henry, 2010, lk 32). Näiteks on Eesti ülikoolides sportlastel võimalik osaleda loengutel läbi e-õppe või Skype vahendusel (kui on ettekannete vms. kord). Lisaks rakendavad õppejõud erinevaid viise aine läbimiseks neile, kes loengutes osaleda ei saa. Sarnane riigi toetus on ka Belgias, Taanis, Soomes, Lätis, Leedus ja Saksmaal (Aquilina & Henry, 2010, lk 32). Eesti ülikoolides on ka võimalus kaugõppeks.

Eestis on hakatud rohkem tegelema sportlaste sportimise ja kõrghariduse omandamise probleemiga. Palju on aluseks võetud Euroopa Liidu poolt 2012. aastal välja töötatud topeltkarjääri kasutusjuhend („*The EU Guidelines on Dual Career of Athletes*“), mis aitab luua sobivat keskkonda sportlase topeltkarjääri tagamiseks. Kuigi muudatused on alles algusjärgus on paljud kergejõustiklased teinud ise valikuid topeltkarjääriga tegelemiseks. Aastast 2017 on kergejõustiklaste hulgas saanud hästi populaarseks minna õppima Ameerikasse, sest seal on paremad võimalused topeltkarjääriga tegelemiseks ning sportlaskarjääri rahaline toetamine käib läbi ühe kindla organisatsiooni. Näiteks on kergejõustikutreenerite ringkond arutanud selle üle, et 2018/2019 õppeaastaks sõidab Ameerikasse ligikaudu 8–10 kergejõustiklast, mis on 7 sportlase võrra rohkem kui eelnevad aastad. Teistesse Eesti ülikoolidesse jäänud sportlased loodavad heale ajaplaneerimisele, õppejõudude mõistvale suhtumisele ja vanemate tugevale toetusele. Seda väidet kinnitas ka Tarmo Meresmaa oma magistritöös (2016). Tulenevalt Meresmaa uurimustöö tulemustest, on oluline toetada sportlase kulgemist õppimise kõrvalt ning tõsta topeltkarjääri teadlikkust sportlaste ja tema ümber olevate inimeste seas. Samuti selgus uuringust, et sportlase jaoks on oluline, kui talle õpetatakse oma aega paremini planeerima või sportlane kogeb treeneri, spordiklubi, vanemate jt. toetust topeltkarjääris. Uuringu tulemustes sai teada, et tippsportlased ise tunnevad vajadust ülikoolis teistsuguseks kohtlemiseks, sest vajalik on õppetegevusse mahutada lisaks treeningud, laagrid ja võistlused.

Eestis hinnatakse sporti kõrgelt ning laienenud on ka noorte huvi selle vastu. Noorsportlase huvi spordi vastu tuleneb nende suurenenud osalejate arvust spordiüritustel. Palju on Eestis ka tegutsevad andekaid noorsportlaseid erinevatel spordialadel, kes vajavad tuge ja mõistmist ümberkaudsetelt inimestelt. Noor peab toime tulema õppimise, treeningutega, treeninglaagrite ja võistlustega. Eesti spordisüsteemi reguleerib Eesti spordi harta, mis kogub kokku Eesti spordipoliitika põhimõtted. Tuginedes Eesti spordi hartale on spordi üheks eesmärgiks kasvatada spordi tähtsust ühiskonnas, mis muudaks ühiskonna põhimõtteid tervislikust eluviisist ja füüsilisest koormusest. Samuti on Eesti spordis hästi suur roll noortel, sest eesmärk on anda läbi koolispordi ja kehalise kasvatuse spordi algteadmised noortele ning anda võimalus jätkata noortel sportlike tulemuste saavutamiseks (Eesti Spordi ..., 2002). Võib järeldada, et riigi eesmärk on toetada noortesporti. Paraku on nii, et mida noorem vanuseklass, seda rohkem

sportlaseid ja mida vanemaks vanuseklass läheb, seda vähem sportlaseid võistleb. Põhjust võib järeldada mitmete asjade olemasolul aga üks nendest on noorsportlaste topeltkarjäär, mis muutub hilisemas eas aina olulisemaks ja muret tekitavamaks suurenenud õpi- ja treeningkoormuse tõttu.

Spordis on olulisel kohal ka rahaliste vahendite kasutamine, mis jaotatakse erinevate stipendiumite, rajatiste, ürituste, kohalike omavalitsuste ja Eesti Olümpiakomitee vahel. Paraku on Eestis sport kõige väiksema toetusprotsendiga. Kultuuriministeeriumi kodulehel on kirjas, et sport moodustab umbes 10% eelarvest (Kultuuriministeerium, *s.a.*). Loomulikult jagatakse ka spordistipendiume tippsportlastele erinevates vanusegruppides ning stipendiumi summa kujuneb riigi eelarvest ning määramise aluseks on spordialaliitude ja maakonna spordialaliitude taotlused (Kultuuriministeerium, *s.a.*). Kuna riiklikud stipendiumid määratakse neile sportlastele, kelle tulemused on silmapaistvamad, hoolimata spordialast, siis jäävad paljud noored ilma riikliku rahalise toetuse ja jätkavad spordi tegemist oma finantseeringutega. Seega on probleemiks Eesti spordi alarahastatus, mis sunnib paljusid sportlaseid sportlaskarjäärist loobuma, väheste vahendite tõttu. Paraku võib tekkida probleem ka selles, et keskkoolis õppiva nooruki jaoks ei jätku vanematel piisavalt ressursse, et toetada tema sportlaskarjääri, eriti kui leibkonnas kasvab rohkem kui üks laps. See tähendab, et sportlane on sunnitud sportimisest loobuma või leidma muu alternatiivi. Näiteks Tartu Ülikooli Spordiklubi kodulehel (Tartu Ülikooli ..., 2018) on hinnakiri spordikooli erinevate alade kohta, kus kergejõustiku algettevalmistus maksab 220€ õppeaasta ja õppetreening (alates sünniaastast 2006) 315€ õppeaasta, see teeb kuumaksuks vastavalt 27€ ja 33€. Lisaks õppemaksule lisanduvad ka treeningriided, jalatsid ja võistlusvarustuse soetamine.

Palju räägitakse topeltkarjäärist kõrghariduse omandamise kõrval, sest sportlased ise ütlevad et just see on kõige raskem osa nende elus. Tegelikult puuduvad faktid, mis tõestaksid probleemi olulisusest juba varasemas õppeastmes, näiteks keskkoolis või ka põhikoolis. Eestis hakkavad sportlike tulemustega silma paistma keskkooliealised noorukid. Lisaks vanemate toetusele on oluline ka lõpetada kohustuslik kesk- või kutseharidus, sest ilma hariduseta on hiljem väga raske leida tasuvat tööd. Keskkoolis õppiva noorsportlase otsustes räägivad väga palju kaasa küll vanemad aga õppimise ja treenimise vahel tasakaalu leidmisega peavad sportlased ise tegelema.

Töö autor viis läbi 21. novembril 2017. aastal, intervjuu Eesti Olümpiakomitee kommunikatsioonijuhiga, et selgitada täpsemaid probleeme topeltkarjääris (M. Lindmäe, e-kiri, 21.11.2017). Intervjuust selgus, et sportlaste topeltkarjääri toetamiseks on välja töötatud tegevusplaan, mis kinnitati alles 29. septembril, 2017 ning see sisaldab koolitusi, infomaterjalide väljatöötamist, nõustamisteenuseid ja muid toetavaid tegevusi. Toetusplaan keskendub kõrgharidust omandavatele üliõpilassportlastele. Kommunikatsioonijuht lisas intervjuus, et Eesti Olümpiakomiteel puudub ülevaate noorsportlaste olukorrast seoses topeltkarjääriga, kuigi sellest vanuserühmast on kasvamas väga palju andekaid noorsportlaseid. Eestis puuduvad varasemad uuringud noorsportlaste topeltkarjääri kohta. Seega pole hetkel teada millised on keskkoolis õppivate noorsportlaste väljakutsed topeltkarjääris. See tähendab, et topeltkarjääri problemaatika Eestis võib alata juba keskkoolist või ka veel varasemast õppeastmest. Käesolev lõputöö keskendub keskkoolis õppivate sportlaste seisukohale.

Eestis tegeleb kergejõustikuga 2017. aasta alusel 7012 noorsportlast, mis on populaarsuselt neljas spordiala noorte seas. Populaarsemateks spordialadeks on jalgpall (18 226), ujumine (12 799) ja võimlemine (8646). Nendest jalgpall ja võimlemine on meeskonnaspordialad ning ujumine ja kergejõustik individuaalalad (Eesti Spordiregister ..., 2017). Autor viis läbi uuringu kergejõustiklaste seas, kuna kergejõustik on kombineeritud mitmetest erinevatest aladest ning tegemist on individuaalspordialaga. Üksikalade esindajad on rohkem ohustatud topeltkarjääriga mitte jätkama ning just eesmärgiga neid abistada on koostatud käsiraamatuid, loenguid, seminare ja koolitusi. See muidugi ei välista, et koostatud materjale ei võiks kasutada meeskonnaalade esindajate seas. Meeskonnaalade esindajad tunnevad rohkem ühtekuuluvustunnet ning saavad toetust liikmetelt. Individuaalalade esindajad on oma rivaalidega küll sõbrad aga võistlustel suhtutakse sõbrasse kui konkurenti. Eesti Ujumiseliidu koduleheküljel (Eesti Ujumisliit ..., s.a.) on kirjas, et ujumise õpetamise eesmärk on teadvustada ujumise elutähtsat osas. Ujumise õpetamine algab juba koolist ning see on oluline selleks, et vähendada uppumissurmasid. Kergejõustik see eest on suunatud tehnilisemate alade omandamisele ning füüsilise võimekuse parandamiseks. Kergejõustik nõuab sportlastel erinevate raskuste tõstmist (kuul, kettad, vasar, pall) ja erinevate vahendite kasutamist (tõkked, teivas, kõrguselatt).

Detsembri alguses vestles töö autor Eesti Kergejõustikuliidu peasekretäriaga, et uurida kergejõustiku noorsportlaste topeltkarjääri hetkeolukorda (S.Lippe, e-kiri, 20.12.2017). Ta tunnistab, et käesolev probleem on oluline, kuid keegi pole sellele tähelepanu pööranud ja seega ei ole kergejõustikuliidul andmeid, millised on sportlaste karjäärivalikud ning kui paljud neist topeltkarjääri jätkusuutlikult tegelevad. Tema usub, et palju on seotud sportlase enda valikutega ning samuti ka koduklubiga. Seetõttu on autor otsustanud keskenduda keskkoolis õppivatele kergejõustiklastele, kuna tegemist on individuaalalaga esindajatega ning ühe Eesti populaarseima spordialaga. Vajadus uuringu läbiviimiseks on olemas, sest hetkel puuduvad andmed keskkoolis õppivate noorsportlaste topeltkarjääri olemusest ning seda kinnitavad Eesti Olümpiakomitee kui ka Eesti Kergejõustikuliit.

Noorsportlaste topeltkarjääri väljakutsete uuringu loomiseks viis autor läbi tegevused, mis on kirjeldatud alljärgnevas tabelis (Tabel 2.1., lk 36). Valitud meetodid tuginevad käesoleva töö teooria osas välja toodud kahele mudelile (terviklik sportlaskarjääri mudel ja positiivne ülemineku mudel). Lisaks võeti ankeetküsimustiku koostamisel aluseks topeltkarjääri küsimustik (DCS), mis tugineb terviklikule sportlaskarjääri mudelile. Ankeetküsimustiku koostamiseks tugines autor kahele eelpool mainitud mudelile, mille alusel on välja töötatud käesoleva uuringu küsimustik (vt. lisa 1). Topeltkarjääri küsimustiku abil koostati ankeetküsimustiku esimene ja kolmas osa ning positiivsele ülemineku mudelile keskendus küsimustiku teine osa. Ankeetküsimustiku osad kujunesid:

- Sissejuhatus – sportlase taust, eesmärgid õppimisel ja sportimisel, rahalised sissetulekud ja elutingimused;
- Õppimine – teadmiste omandamine, otsuste langetamine, suhtlemine erinevate osapooltega;
- Sport ja isiklik elu – õpingud ja sport, suhted perekonna ja sõpradega, abi saamine ja otsimine.

Küsitlus viidi läbi perioodil 2018. aasta veebruar kuni aprilli alguseni. Sellel perioodil saadeti elektrooniliselt igale valimisse kuulunud noorsportlase individuaalne pöördumine läbi sotsiaalmeediakanali (vt. lisa 2). Analüüsi koostamiseks kasutati erinevaid andmeanalüüsimeetodeid ja arvdiagramme (tulpdiagrammid ja sektoridiagrammid).

Tabel 2.1. Meetodite kirjeldus ja analüüs (autori koostatud)

Meetod	Valim	Aeg	Eesmärk
Hetkeolukorra ja probleemi kaardistamine	Intervjuud EOK ja EKJL esindajatega	21.11.17 ja 20.12.17	Probleemide kaardistamine kergejõustiklastest noorsportlaste topeltkarjääris
Dokumendianalüüs	EKJL andmebaas	Jaauar 2018	Koguda kokku kõik kergejõustiku liidu andmebaasis olevad U16 ja U18 noorsportlased, vanuses 2002–1998 ning leida nendest keskkoolis õppivad sportlased
Ankeetküsitlus	Keskkoolis (1998–2002.a) õppivad kergejõustiklased	Veebruar 2018–aprill 2018	Andmete kogumine analüüsiks
Fookusgrupi intervjuu	Keskkoolis õppiva kergejõustiklaste taustajõud	04.04.2018	Arvamuste kogumine keskkooliõpilaste topeltkarjääri kohta nende käest, kes osalevad kaudselt protsessis

Märkused: EOK lühend Eesti Olümpiakomiteest, EKJL lühend Eesti Kergejõustikuliidust

Fookusrühma intervjuus osales kergejõustikutreener, spordiklassi klassijuhataja, Eesti Kergejõustikuliidu noortespordi juht, noorsportlase lapsevanem ning endine keskkoolis õppiv kergejõustiklane (vt. lisa 3). Intervjuu eesmärk oli saada arvamust keskkooliõpilaste topeltkarjääri kohta. Küsimused olid seotud sportlastele saadetud ankeetküsimustikuga ning koosnesid kolmest osast: sissejuhatus, sportimine ja õppimine ning topeltkarjäär. Osalejad kohtusid Tartu Ülikooli Akadeemilises spordiklubis, kus kaks osalejat osalesid telefoni teel. Andmete töötlemiseks kirjutas töö autor intervjuu ajal märkmeid, mille põhjal hiljem tehti analüüs.

Eelnevalt pole Eestis viidud läbi uuringud noorsportlaste topeltkarjääri teemadel, seega on käesolev uuring arvamusuuring, mis kaardistab keskkoolis õppivate kergejõustiklaste väljakutsed topeltkarjääris. Valimi moodustasid litsentseeritud ja litsentseerimata sportlased sünniaastaga 1998–2002, kelle andmed võeti EKJL'i sportlaste andmebaasist, 2017. aasta seisuga. Oluline on siinkohal ära märkida, et töö autorile ei olnud teada kui paljud 2002 ja 1998 sünniaastaga noored keskkoolis käivad, sest nendel sünniaastatel sündinud noored võisid alustada õpinguid varem, olles uuringu alguseks juba

gümnaasiumi lõpetanud või on läinud hiljem kooli ning seetõttu õpivad veel põhikoolis. Samuti on oluline ära märkida, et kergejõustikuliidu andmebaasi on sisestatud kõik sportlased, kes eelnevatel aastatel on kergejõustikuga seotud olnud. Kogu valimi moodustas 1236 kergejõustiklast, kellega kõikidega võeti ühendust sotsiaalmeedia või emaili vahendusel. Nendest 275 (22%) teatas, et nemad enam gümnaasiumis ei käi, kuna on selle lõpetanud või on alles lõpetamas põhikooli. Küsimustiku vastamise hetkeks vastas 176 (14%) sportlastest, et nemad enam kergejõustikuga ei tegele. 165 (14%) sportlastega polnud läbi sotsiaalmeedia võimalik kontakti saada. Seega sobisid käesoleva uurimuse läbiviimiseks 620 (50%) litsentseeritud ja litsentseerimata kergejõustikuga tegelevat sportlast.

Küsimustikule vastas kokku 310 sportlast 620'st, kellest 173 (56%) olid poisid ja 137 (44%) tüdrukud. Sellises vanuserühmas on mõistetav, et poiste osakaal võib olla mõneti suurem võrreldes tüdrukutega. Erinevust on märgata ka spordivõistlustel, kus konkurents on väiksem tütarlaste arvestuses ja noormeeste vanuserühmas on konkurents tihedam. Käesolevas uuringus osalenud sportlased on pärit erinevatest Eesti piirkondadest, kattes kõik 15 Eesti maakonda. Kõige rohkem sportlaseid on pärit Tallinnast ning selle ümbrusest, moodustades vastavalt 76 (25%) ning 37 (12%) sportlast (vt. lisa 4). Suurusjärgult järgmised sünnikohad on Tartu linn 45 sportlastega (15%), Pärnu 23 sportlastega (7%) ning Rakvere 22 sportlastega (7%). Kõige vähem sportlaseid on pärit: Võrumaalt, Läänemaalt, Hiiumaalt, Haapsalust ja Põlvamaalt.

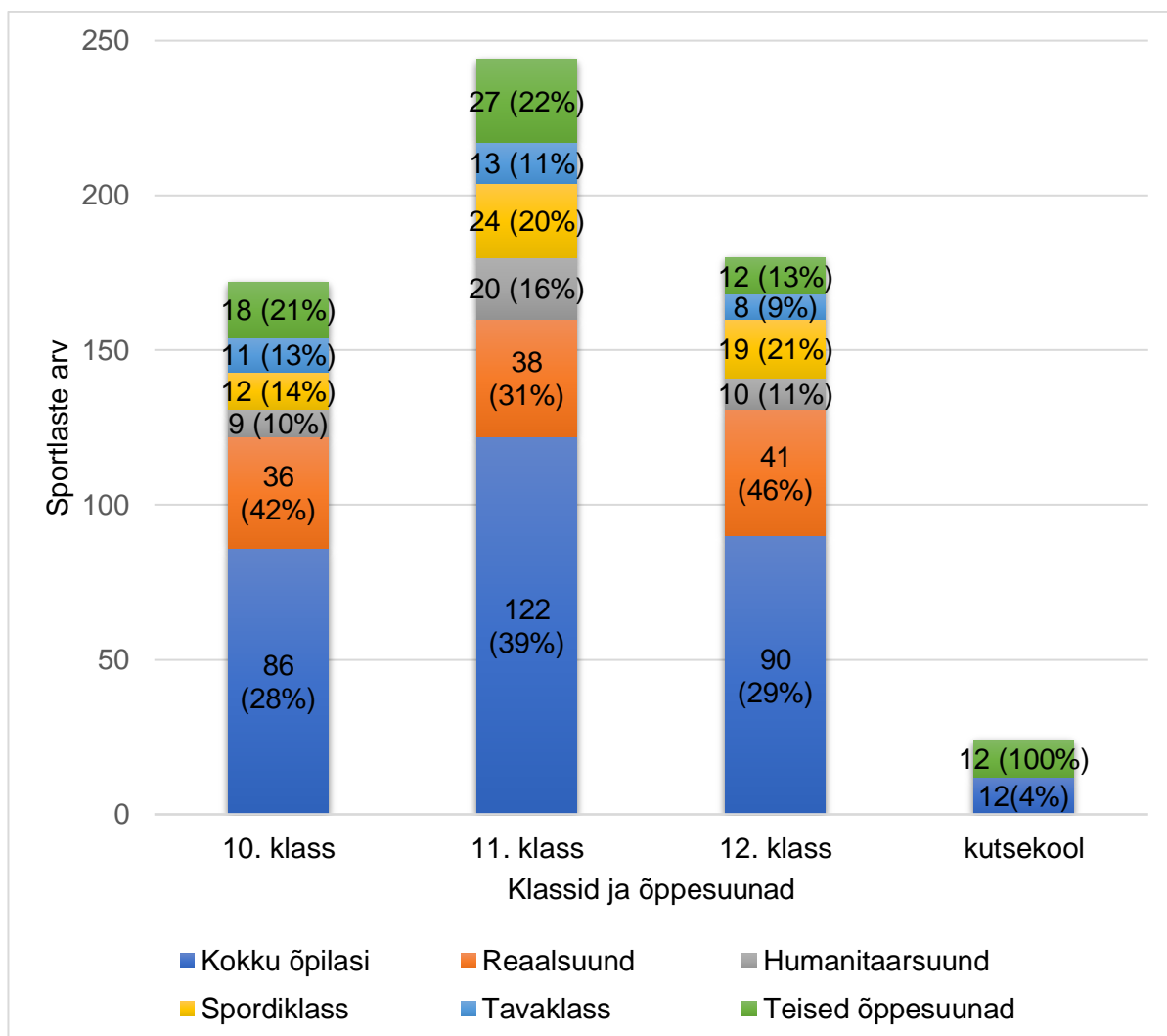
Keskkoolis õpivad noorsportlased sünniaastaga 1998–2002. 12. klassi kuuluvad õpilased sünniaastaga 1998–1999 ning 11. klassi õpilased moodustavad sünniaastaga 2000–2001 ja osad 1999 noored. 2001–2002 ja mõningad 2000 sünniaastaga noored kuuluvad 10. klassi. Tabelis 2.2. on ülevaade käesolevas uuringus osalenud sportlaste vanuselise jaotusest. Uuringus osales kõige rohkem 2000 sünniaastaga noorsportlaseid, keda kokku oli 92 (30%). Nendest poisid moodustasid 58 (19%) ja tüdrukud 34 (11%) vastanutest. Mõnevõrra vähem oli 1999 sünniaastaga sportlaseid, kus poisse oli rohkem kui tüdrukuid. Samuti oli natukene vähem noorsportlaseid sünniaastaga 2001, kuid sealses vanuses on suurem tüdrukute osakaal. Kõige vähem oli 2002 ja 1998 sünniaastaga vastajaid (vastavalt 37 sportlast (12%) ja 20 sportlast (6%)) ning mõlemas vanuses on rohkem poisse.

Tabel 2.2. Vastajate vanuseline jaotus (autori koostatud)

Sünniaeg/Sugu	2002	2001	2000	1999	1998	Kokku
Poisid	19 (6%)	35 (11%)	58 (19%)	46 (15%)	15 (5%)	173 (56%)
Tüdrukud	18 (6%)	39 (13%)	34 (11%)	41 (13%)	5 (1%)	137 (44%)
Kokku	37 (12%)	74 (24%)	92 (30%)	87 (28%)	20 (6%)	310 (100%)

Tulenevalt sportlaste sünniaastatest käib kõige rohkem vastajaid 11. klassis. 12. klassis õpib 4 sportlast rohkem võrreldes 10. klassis õppijatega. 12 sportlast (moodustades 4% kogu vastajate arvust) ei käi gümnaasiumis, kuid õpivad kutsekoolis (vt. joonis 2.1.). Eesti koolid annavad võimaluse õpilastel valida erinevate õppesuundade vahel. Kõikides kolmes gümnaasiumiklassis on kõige rohkem reaalsuunas õppivaid sportlaseid (vt. joonis 2.1). 55 õpilast (18%) kogu gümnaasiumi peale kokku käib spordiklassis. Nendest suur hulk õpilasi on 12. klassis, mis on reaalsuuna järel õpilaste arvu poolest teine õppesuuna valik. 11. klassis on 27 sportlast (22%), kes käivad mõnel teisel õppesuunal nagu näiteks sotsiaalsuund, loodusklass, teatriklass ja majandusklass. Samuti 10. klassis on teisel õppesuunal õppimine õpilaste arvu poolest, suurust järgult teine reaalsuuna järel (18 sportlast, mis moodustab 21% 10nda klassi õpilastest). Kutsekoolis ei ole selliseid õppesuuna valikuid nagu käesolevas uuringus küsiti, seega oli kutsekoolis õppival sportlasel võimalus ise oma õppesuund valida. 12 sportlast kutsekoolist tõid välja, et õpivad sellistel erialadel nagu näiteks ehitus, ehitusviimistlus, ehitusinsener, hotelliteenindus, elektriiku eriala, metallieriala, bioloogia, tehnika ja IT ning infotehnoloogia.

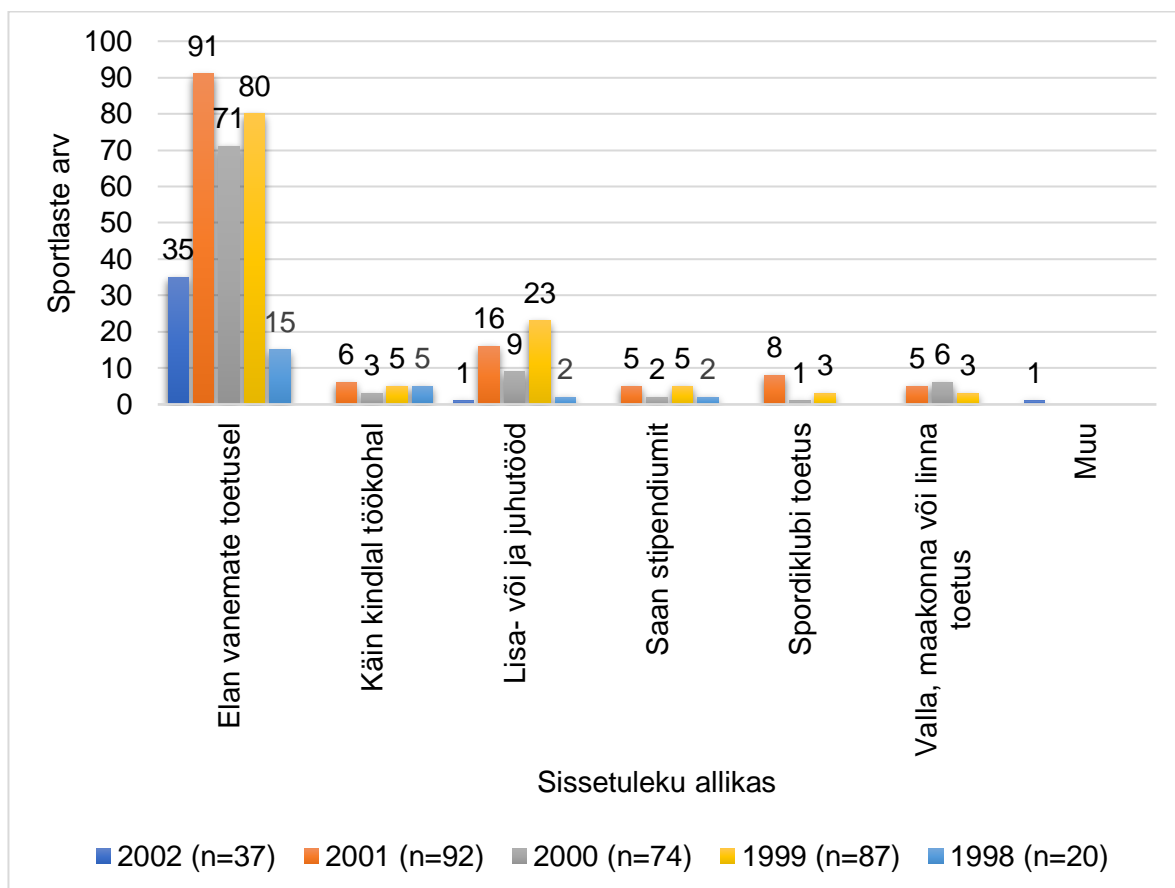
Populaarsemateks koolideks sportlaste seas on Tallinnas Audentese Spordigümnaasium, kus õpib 19 sportlast ning Tallinna 21. keskkool, kus õpib 10 sportlast. Tartu koolidest on kõige rohkem sportlaseid Tartu Jaan Poska gümnaasiumist ning Tartu Jaak Petersoni gümnaasiumis (10 sportlast mõlemast koolist). Teistes Eesti piirkondades on rohkem sportlaseid Viljandi gümnaasiumist (13 sportlast) ning Rakvere Realgümnaasiumist (22 sportlast). Kokku oli esindatud 14. Eesti maakonna erinevad koolid, kahjuks ühtegi sportlast ei õpi Läänemaa õppeasutustes (vt. lisa 5).



Joonis 2.1. Noorportlaste jagunemine klassidesse ning õppesuuna valikud (autori koostatud)

Sportlaste käest uuriti, milline on hetkel nende rahaline sissetulek ning 310'st sportlasest 157 vastas, et nende rahaline sissetulek sõltub nende vanematest, kuna elavad nendega koos. Joonisel 2.2. on ülevaade sportlaste hetkelisest rahalisest seisust ning küsimustikule sai valida mitu varianti. 1999. ja 2001. aastal sündinud sportlaste seas leidub noori, kes teevad aeg-ajalt lisa- või juhutöid, pakkudes fotograafi või IT teenust. Kindel töökoht on ainult 12. sportlasel, kellest 4 on 1998 sünniaastaga ja sama palju 2001 sünniaastaga. Muid sissetulekuid (nt. stipendium, spordiklubi toetus või valla, maakonna, linna toetust) saavad suuremalt jaolt 2001 sünniaastaga sportlased. Lisaks 5 sportlast sünniaastaga 1999 saavad stipendiumit, teiste sportlaste osakaal stipendiumi saamise osas

oli madalam. Sama kehtib ka spordiklubi toetusel ning valla, maakonna või linna toetuse puhul.



Joonis 2.2. Noorportlaste hetkeline rahaline seis (autori koostatud)

Lisaks õpingutele uuriti sportlaste senist spordikarjääri, mille käigus selgitati välja sportlaste tegevusaastad kergejõustikus. Tabelis 2.3. (lk 41) on kirjas, et tüdrukute keskmine tegevusaasta on 6,8 aastat. Uuringus osalenud poiste keskmine tegevusaasta on 6,2 aastat. Sellest hoolimata, et käesolevas uuringus osalenud poisid on tegelenud kergejõustikuga vähem, on mõned üksikud poisid, kellel on tegevusaastaid kergejõustikus 15. aastat. Tüdrukute hulgas kõige kauem on spordikarjääriga tegelenud sportlane 13. aastat. Uuringus selgus, et oli ka neid sportlaseid, kes on alles hiljaaegu kergejõustikuga alustanud. Palju oli vastajate hulgas selliseid sportlaseid, kes ei osanud enda tegevusaastat päris täpselt määratleda ning seetõttu tuli võtta nende sportlaste tulemustest vahemikust keskmine.

Tabel 2.3. Noorsportlaste tegevusaastad (autori koostatud)

Vastanute tegevusaastad kergejõustikus	Poisid	Tüdrukud	Kokku
Aritmeetiline keskmine	6,2	6,8	6,5
Mediaan	4	7	6
Maksimum	15	13	15
Vastajate arv	173	134	310

Oma spordikarjääri jooksul on sportlased suutnud palju saavutada, sest võistlemine on üks osa karjäärist. 63 sportlast (21%) on olnud oma karjääri jooksul Eesti meistrid noorte vanuseklassis ning 42 sportlast (14%) on olnud nendel võistlustel esikolmikus (vt. lisa 6). Suur osa sportlaseid on tulnud oma karjääri jooksul ka maakonna meistriks, mis näitab, et keskkoolis õppiv kergejõustiklane on võimeline pürgima kohalikul tasemel suurepärase resultaadini. Poisid on saavutanud rohkem riiklike võite kui tüdrukud, nendest 14 sportlast (8%) on olnud täiskasvanute Eesti meistrivõistlustel esikolmikusse, 33 sportlast (19%) on maakonna meistrid ning väiksem osa on tulnud täiskasvanute Eesti meistriks või olnud maakonna meistrivõistlustel esikolmikus. Võrreldes poistega on tüdrukud rohkem rahvusvahelisel areenil domineerinud. Baltimaade meistrivõistlustel on 10 tüdrukut (7%) olnud esikolmikus kuigi poisse on pjedestaalil olnud mõnevõrra vähem. See vastu Baltimaa meistreid on nii poisse kui ka tüdrukuid 6 sportlast (vastavalt 3% ja 4%). Ainuuksi sportlane ise ei ole suuteline nii palju saavutama, vaid olulist osa mängivad ka treener, kelle juhendamisel võistlusteks harjutatakse ning ka spordiklubi, mis pakub sportlasele sobilikke treeningtingimusi.

Eesti spordiregistri kodulehel (Spordiregister ..., *n.d.*) on kirjas, et Eestis on registreeritud 165 kergejõustikuklubi ja kooli. Käesoleva töö raames saadi vastuseid 44 spordiklubi sportlastelt, kõikidest Eesti maakondadest. Kõige rohkem sportlaseid treenib Tartu Ülikooli Akadeemilisest spordiklubist (TÜ ASK) ja Audentese Spordiklubis (Audentese SK) (vt. lisa 7). Tallinn on suurlinn, mistõttu tegutseb seal mitmeid erinevaid spordiklubisid ja koole, pakkudes sportlastele spordiklubide osas valikuvariante. Lisaks Audentese spordiklubile on suur hulk käesolevas uuringus osalenud sportlaseid treenimas Nõmme kergejõustikuklubis (Nõmme KJK), Tallinna Spordiselts Kalevis ning Spordiklubi Fortises. Tartumaa klubidest on sportlaste arvult järgmine Tartu Kalev ning

ülejäanud spordiklubides treenivad ainult üksikud käesolevas uuringus osalenud sportlased. Teistes Eesti piirkondades on suure sportlaste arvuga Viljandi Kergejõustikuselts Sakala (KJK Sakala), Pärnu kergejõustikuklubi Altius (KJK Altius), Rakvere kergejõustikuklubi Vike (KJK Vike) ning Võru kergejõustikuklubi Lõunalõvi (KJK Lõunalõvi). Ülejäanud spordiklubide sportlased ei olnud käesolevas uuringus väga suure sportlaste arvuga esindatud.

2.2. Eesti keskkoolis õppivate kergejõustiklaste topeltkarjääri väljakutseid kaardistava uuringu tulemused

Käesolevas uuringus osalenud sportlased on pärit erinevatest Eesti piirkondadest ja spordiklubidest. Järgnevalt leitakse keskkooliõpilaste väljakutsed topeltkarjääris ning keskendutakse õppimisele ja sportimisele. Sidudes omavahel õpinguid ja sporti on vaja noorsportlasele seada endale sihid. Eesmärkide seadmine annab noorsportlasele võimaluse ennast ületada ning unistada suurelt. Samuti annavad eesmärgid suuna, mille poole sportlane proovib püüelda oma teiste tegevuste kõrvalt koos tugisikutega.

Topeltkarjääriga tegeleval kergejõustiklasel on oluline seada eesmärgi nii õppimisel kui ka sportimisel. Uuringu käigus selgitati välja, millised on valimisse kuulunud noorsportlaste eesmärgid spordis. Peaaegu pooled vastanutest, keda kokku oli 128 sportlast (41%), olid seadnud endale eesmärgiks pääseda Eesti kergejõustiku koondisse ning osaleda rahvusvahelisel tiitlivõistlustel nagu näiteks olümpiamängud (OM), maailmameistrivõistlused (MM) või Euroopa meistrivõistlused (EM) (vt. tabel 2.4., lk 43). Sellise eesmärgi seadmine oli kõige enim püstitatud eesmärk nii poiste kui ka tüdrukute hulgas. Natukene väiksema osakaaluga noorsportlastel eesmärk keskenduda tervisele ja saavutada sportimisega rahulolu, mis keskendub hobikorras sportimisele või täielikult rahvaspordile. Väike osakaal sportlaseid vastas, et nende eesmärgiks on saada Eesti meistriks kergejõustikus või areneda regulaarselt enda isiklikke tulemusi sportlaskarjääris. Uuringus osalenud sportlastest väga väike hulk on seadnud endale eesmärgiks, et plaanivad sporti teha kui tööd (6 sportlast, moodustades 2%), mis tähendaks tippsportlaseks kujunemist. Vähemuses olid ka sellised eesmärgid, mis on seotud sportlaskarjääri jätkamisega mõnel teisel spordialal, kuid ka eesmärk võistelda võimalikult palju ning saada Eesti paremiku sportlase valitud spordialal.

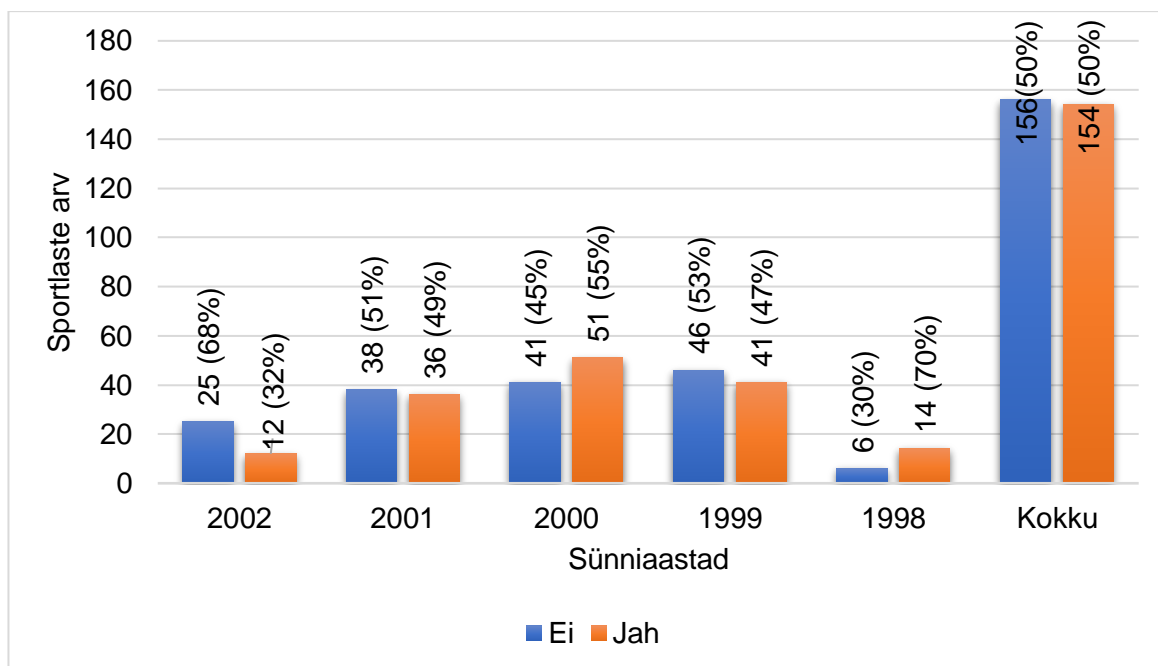
Tabel 2.4. Noorsportlaste eesmärgid õppimisel ja spordis (autori koostatud)

Eesmärgid Spordis	Poisid	Tüdrukud	Kokku
Areneda spordikarjääris edasi ning teha häid tulemusi	25 (14%)	14 (9%)	39 (13%)
Pääs koondisse ja osaleda rahvusvahelisel võistlusel (EM, MM, OM)	63 (36%)	65 (47%)	128 (41%)
Palju võita ja võistelda	6 (3%)	1 (1%)	7 (2%)
Tervisele keskendumine ja rahulolu saavutamine	28 (16%)	19 (14%)	47 (15%)
Saada Eesti TOP10 omal alal	6 (3%)	2 (1%)	8 (3%)
Saada Eesti meistriks	22 (13%)	24 (18%)	46 (15%)
Eesmäärke pole	15 (9%)	9 (7%)	24 (8%)
Teistes alades end esindada	3 (2%)	2 (1%)	5 (2%)
Teha sporti kui tööd	5 (3%)	1 (1%)	6 (2%)
Kokku	173 (100%)	137 (100%)	310 (100%)
Eesmärgid õppimisel	Poisid	Tüdrukud	Kokku
Minna ülikooli	76 (44%)	77 (56%)	153 (49%)
Lõpetada gümnaasium heade hinnetega	86 (50%)	51 (37%)	137 (44%)
Jätkata spordikarjääriga	6 (3%)	4 (3%)	9 (3%)
Pakkuda rõõmu perekonnale	1 (1%)	0 (0%)	1 (0%)
Eesmärgid puuduvad	2 (1%)	3 (2%)	5 (2%)
Osaleda rahvusvahelistel olümpiaadidel	1 (1%)	1 (1%)	2 (1%)
Minna välismaale õppima	1 (1%)	1 (1%)	2 (1%)
Kokku	173 (100%)	173 (100%)	310 (100%)

Topeltkarjääris on sportimise kõrval olulisel kohal ka õppimine. Suur osa valimisse kuulunud kergejõustiklastest on võtnud eesmärgiks minna ülikooli (153 sportlast, moodustades 49%) (vt. tabel 2.4.). Tüdrukute seas on ülikooliõpingud enim seatud eesmärkidest, poiste puhul on see eesmärk teisejärguline. Poiste populaarseim eesmärk on lõpetada gümnaasium heade hinnetega, mis tüdrukute puhul on teine enim seatud eesmärkidest. Kõige vähem oli neid noorsportlaseid, kes tahavad minna välismaale õppima või on võtnud eesmärgiks osaleda rahvusvahelistel olümpiaadidel.

Järgnevalt analüüsitakse keskkoolis õppivate kergejõustiklaste teadmisi topeltkarjäärist. Tänapäeval on mõiste „topeltkarjäär“ ning selle olemus sportlaste jaoks paremini mõistetav, kuid mitte kõik sportlased ei pruugi topeltkarjäärist aru saada. Valimisse kuulnud keskkoolis õppivate kergejõustiklaste teadmised topeltkarjäärist jagunevad pooleks, sest pooled on teadlikud topeltkarjäärist ning pooled vastanutest pole kindlad selle olemasolust (vt. joonis 2.3., lk 44). Kõige teadlikumad topeltkarjäärist on 2000

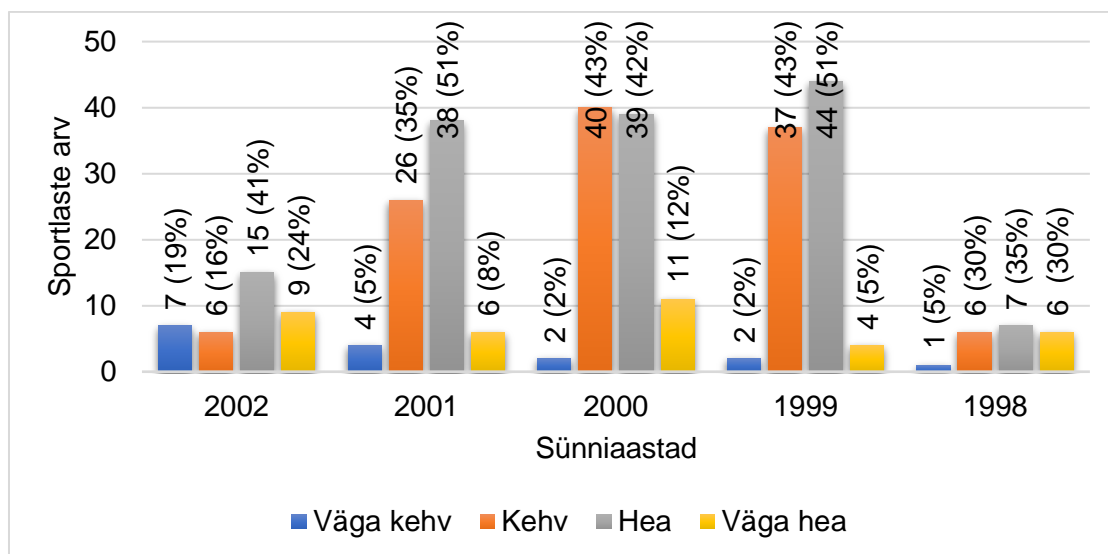
sünniaastaga noored, sest veidike üle poolte teab, mis on topeltkarjäär ning 45% vastas küsimusele eitavalt. 2002 sünniaastaga sportlaste hulgas oli rohkem neid (25 sportlast, moodustades 68%), kes ei teadnud mis topeltkarjäär on, kuigi 41 sportlast (47%) olid teemaga kursis. Teiste sünniaastate puhul jagunesid teadmised topeltkarjäärist enam-vähem pooleks.



Joonis 2.3. Noorsportlaste teadlikkus topeltkarjäärist (autori koostatud)

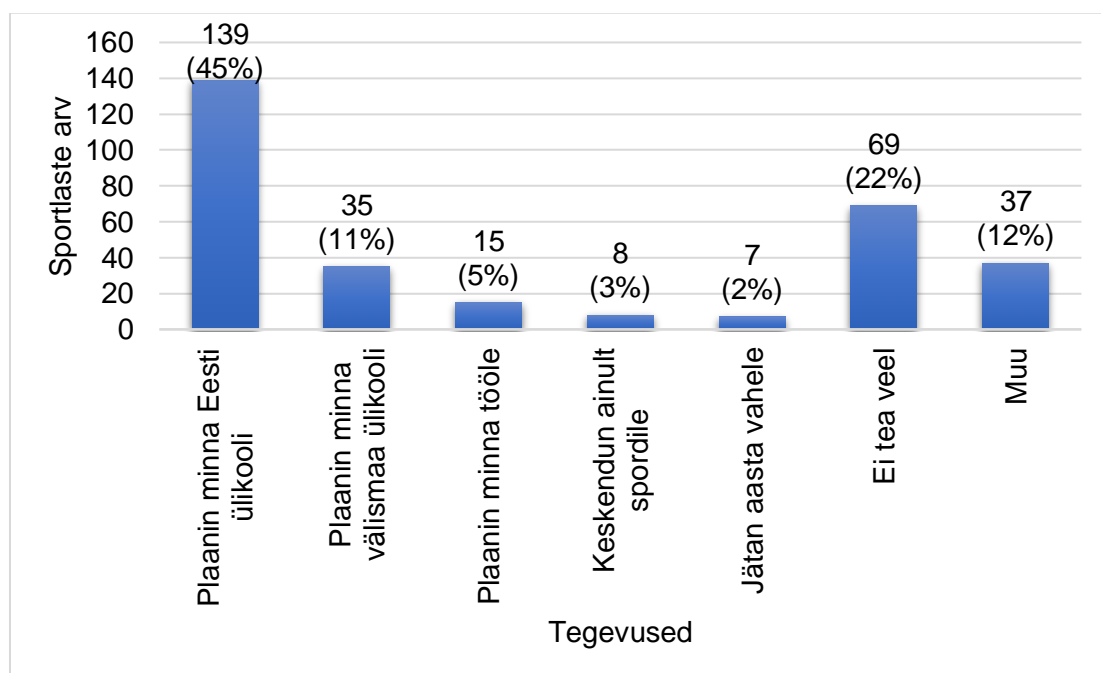
Uuringus osalenud sportlased hindavad topeltkarjääri tingimusi Eesti pigem heaks. Jooniselt 2.4. (lk 45) tuleb välja, et üle poolte sportlastest sünniaastaga 1998, 2001 ja 2002 hindab praegust topeltkarjääri Eestis heaks või väga heaks. 2000 ja 1999 sünniaastaga sportlaste arvamused jagunevad võrdselt, sest pooled nendel sünniaastal vastuist hindavad olukorda positiivseks ja teine hulk sportlastest negatiivselt.

Järgnevalt keskendutakse sportlase õppimisele gümnaasiumis ning millised on nende mõtted pärast õpingute lõpetamist. Eesti haridussüsteemis on kohustuslik üheksaklassiline põhiharidus ning gümnaasiumisse minek on juba noore vabatahtlik valik ning sama kehtib ka ülikooli kohta. Gümnaasiumis õppimine on nooruki ettevalmistamine edasiseks eluks ning võtab kokku kõik koolis õpitu.



Joonis 2.4. Noorsportlaste hinnang topeltkarjäärile Eestis (autori koostatud)

Peaaegu pooled käesolevas uuringus osalenud sportlastest plaanivad minna pärast keskkooli lõpetamist ülikooli (vt. joonis 2.5.). Suur osakaal on ka nendel sportlastel, kes ei osanud käesoleva küsimustiku vastamise hetkeks öelda, mida nad plaanivad teha pärast keskkooli lõpetamist. Valimisse kuulunud sportlaste hulgas oli vähe neid, kes plaanivad jätta aasta vahele või keskenduvad ainult sportlaskarjäärile.



Joonis 2.5. Noorsportlaste plaanid pärast keskkooli (autori koostatud)

Kõige populaaremaks erialaks nii poiste kui ka tüdrukute hulgas on kehakultuur ja füsioteraapia, sest sellele eriala soovib pärast keskkooli lõpetamist õppima minna 40 sportlast (13%) (vt. lisa 8). Tüdrukute hulgas on populaarseteks erialadeks ka arstiteadus ning psühholoogia. Poiste hulgas osutusid enim valitumateks erialadeks informaatika ja IT, majandus ning õigusteadus. Eriala valikuid oli mitmeid ning vähem populaarsemateks eriala valikuteks olid näiteks audioviisuaal ja helitehnik, reaalsed (keemia, bioloogia, rakendusfüüsika), geograafia, hambaarst, sisearhitektuur ja ehitusinsener ning keskkonnakaitse.

Eriala valikud on sportlastel tingitud mitmetest põhjustest, millest peamised on huvi eriala vastu, seotus spordiga ning võimalus erialal teenida head palka (vt. tabel 2.5.). Sportlane mõtleb oma karjäärile juba keskkoolis ning hakkab tegema teadlikult valikuid soovitud erialale õppima minemiseks. Järgnev küsimus uuris, miks sportlased soovitud erialale õppima minna soovivad. Tegemist oli avatud küsimusega, seega sai sportlane vastata mitut varianti. 32 tüdrukut ja 43 poissi peavad valitud eriala enda kutsumuseks. Toodi välja ka see, et puudub küll ülevaade sellest, milline on erialade õppemaht kuid õppeaine sisukirjeldus pakub huvi ning soov on sellega lähemalt tutvuda.

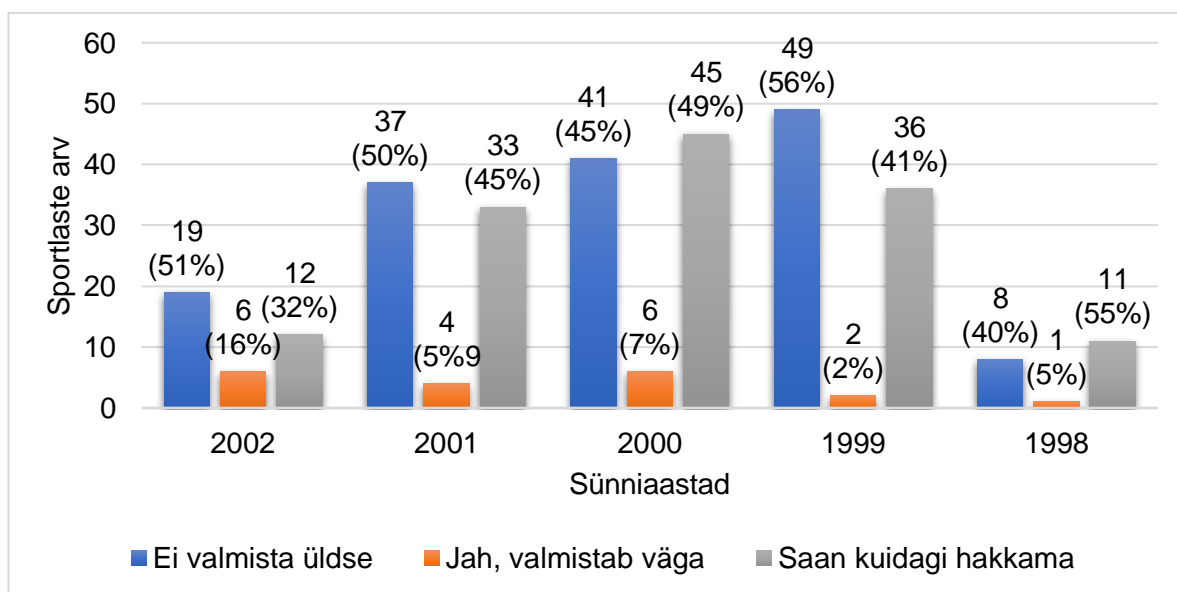
Tabel 2.5. Noorsportlaste erialavaliku põhjused (autori koostatud)

Poisid	Peamised põhjused, miks soovitud erialale minna tahetakse	Tüdrukud
43	Eriala on minu kutsumus ja pakub huvi	32
9	Eneseteostuse võimalus	2
22	Eriala seotud spordiga	23
24	Hea palga võimalus tööle minnes	18
1	Isiklik soov selle erialaga midagi edukat teha	16
18	Garanteerib tulevikus kindla töökoha	3
2	Võimalus pereliikmetega sama tööd teha	1
6	Olen juba töötanud sellel erialal	2
4	Võimalus reisida	4
4	Perekonnas on kõik sama eriala lõpetanud	3
3	Sõbrad lähevad, tahan ka minna	0
0	Kõrged stipendiumid	1

Need 23 tüdrukut ja 22 poissi, kes põhjendasid erialavaliku seost spordiga on valinud õppesuunaks kehakultuur ja füsioteraapia, sest vaadates teisi erialasid siis on need liiga

mahukad ning sportimiseks ei jää väga palju aega. Ülikooli minek võib, kuid ei pruugi, lõpetada sportlaskarjääri, kuna suureneb õppemaht ja noori ootavad ees mitmed uuendused (nagu näiteks üksinda toimetulek, erinevatel kellaaegadel hakkavad loengud, pikad loengutunnid jt.). Noored pole varem kokku puutunud ülikooliõpingutega ning uuendustega harjumine võtab rohkem aega. Seepärast on oluline, et keskkoolis õppiva sportlase jaoks toimuks üleminek gümnaasiumist ülikooli kergelt.

Gümnaasiumis õppiv sportlane treenib täies mahus ning tema treeningu intensiivsust ja tõsidust on võimalik võrrelda täiskasvanu omaga. Sarnaselt treeningutele nõuab väga palju aega ja energiat õppimine. Uuringus osalenud sportlased ise tunnevad, et gümnaasiumis õppimine ei valmista neile suuri raskuseid. Pooltest valimisse kuulunud sportlastest, sünniaastaga 1998–2002, kinnitavad et õppimine ei valmista neile üldse raskuseid (vt. joonis 2.6.). Võttes arvesse sünniaastate eripärasid tuli uuringust välja, et 2000 sünniaastaga sportlaste hulgas on pooled need, kes tunnevad et õppimine valmistab neile mingil määral raskuseid. Teiste sünniaastate puhul oli mitte õppimises hakkama saajate hulk väiksem, võrreldes nendega kes õpingutega hakkavama saavad.

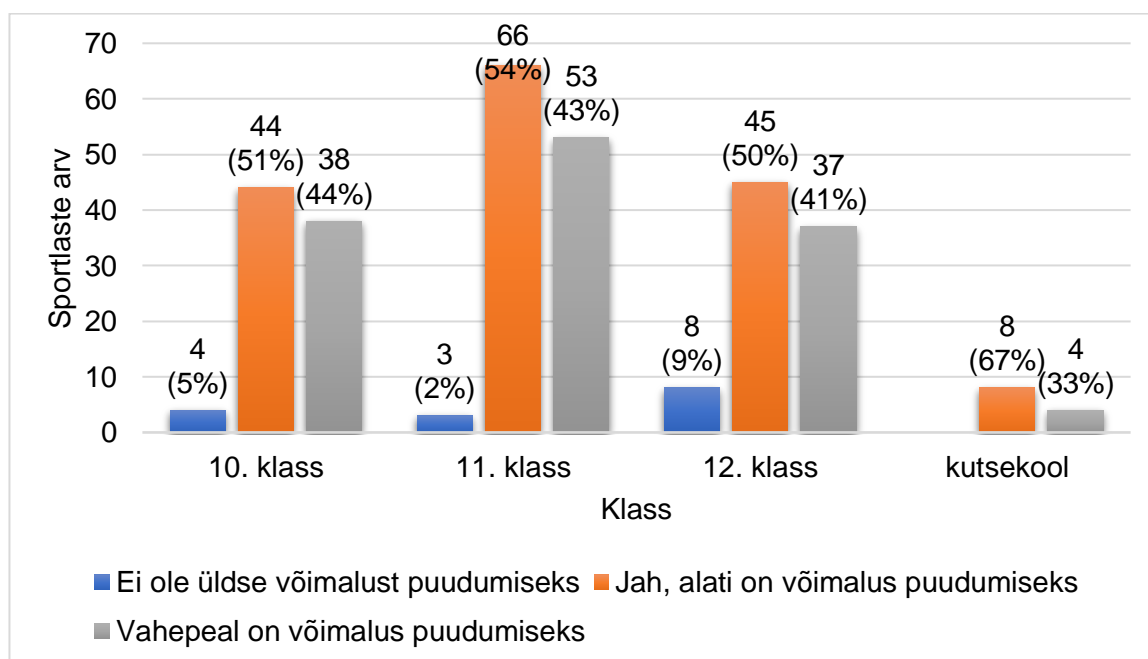


Joonis 2.6. Noorsportlase õpiraskused gümnaasiumis (autori koostatud)

Valimis osalenud sportlaste käest uuriti nende endi rahulolu õpingutega. Uuringus selgus, et pea kolmveerand sportlasi (225 sportlast, moodustades 73%) on oma õpingutega peaaegu rahul või ei ole üldse rahul, sest treeningud või võistlused segavad õppimist.

Ülejäänud 85 sportlast (27%) tunnistasid, et on oma õpingutega rahul ning neid ei sega teised tegevused. Õpinguid võivad segada mitmed asjaolud, kuid kindlasti on ka oluline, et kool pakuks võimalust sportlastel õppetööst puudumiseks, mõne olulise treeningu või võistluse tarbeks. Õpilaste puudumist Eestis reguleerib põhikooli- ja gümnaasiumiseadus, kus §35 ütleb, et puududa tohib õppetööst ainult mõjuval põhjusel ning vanemad peavad õppeasutust puudumisest teavitama (§ 36) (Eesti põhikool ..., 2018). Sportlaste topeltkarjääri mõjutavad ühest küljest sportimine ja teiselt poolt õpingud.

Järgnevalt analüüsitakse kui paljudel vastanutest on võimalus koolist treeningute või võistluste tõttu puududa. Tulemusi on analüüsitud klasside kaupa, et saada ülevaadet millistes klassides pole probleeme puudumisega ning kus klassides seda võib tekkida. Jooniselt 2.7 tuleb esile see, et suurel hulgal on neid sportlaseid, kes on vastanud, et nende klassis on võimalik koolitunnist puududa (kokku 163 sportlast, mis moodustab 53%) ning mõnevõrra vähem on sportlaseid, kellel õnnestub vahepeal õppetööst puududa. Kõige rohkem on võimalusi puudumiseks 11. klassi õpilastel ning kõige vähem 12. klassi õpilastel. Võib eeldada, et puudumine on tingitud sellest, et 12. klassi õpilane keskendub eksamiteks ning õpetajad ja ka õpilased on valmis paremate eksamitulemuste nimel keskenduma õpingutele rohkem kui teistele tegevustele.



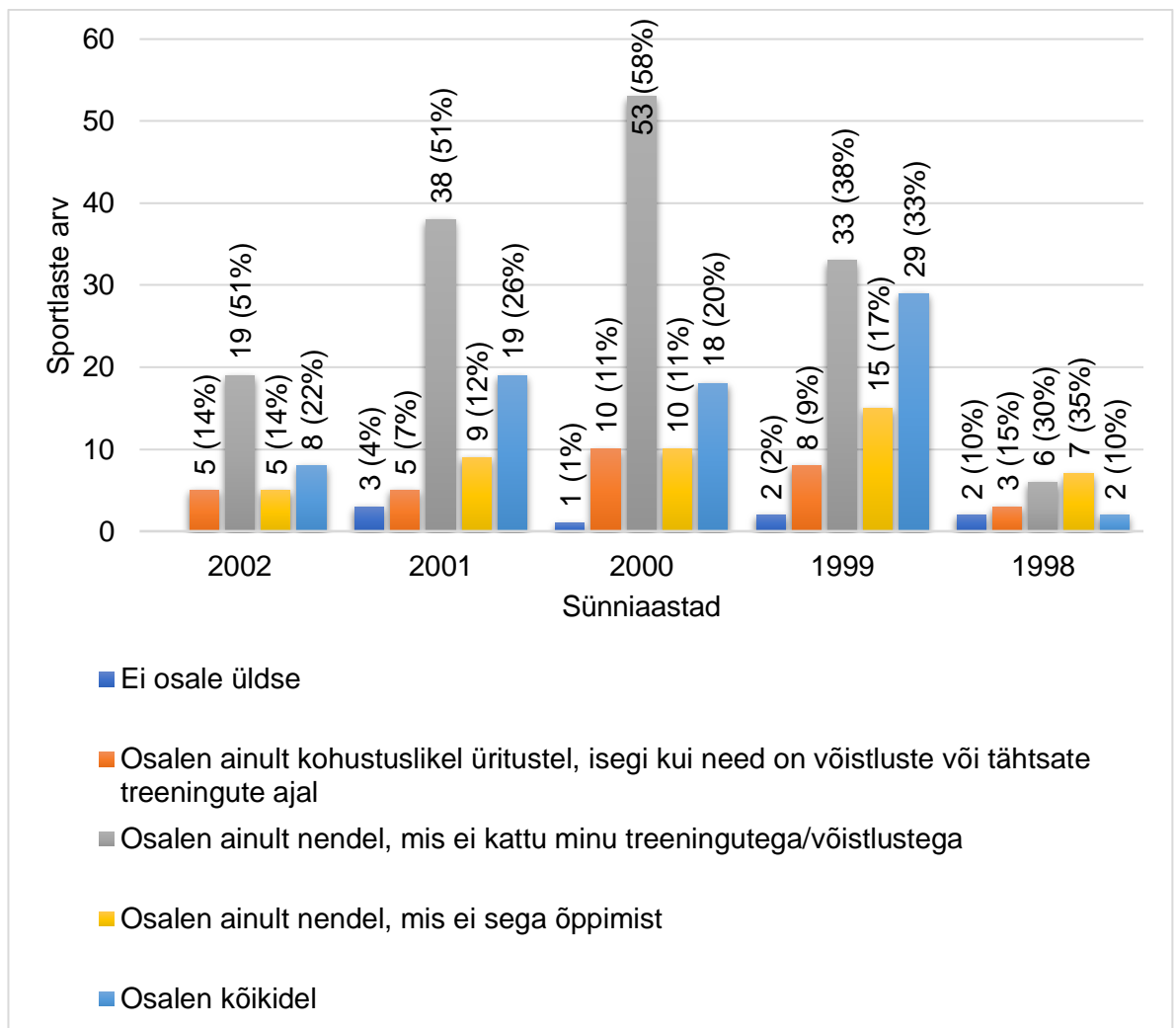
Joonis 2.7. Noorsportlaste puudumise võimalused koolist (autori koostatud)

Puudutud tunnist on alati vaja järgi teha kodutöö, kontrolltöö, test vms. seda selleks, et püsida kaasõpilastega samade teemade juures. Valimisse kuulnud kergejõustiklased said valida mitu varianti, kuidas kool neile vastu tuleb, pärast puudutud tundi sportimise tõttu. Kuna eelnevalt analüüsiti puudumise võimalust klasside kaupa siis järgenvalt vaadatakse poiste ja tüdrukute seisukohti, kuna tulemused kõikidel vastanutel on peaaegu ühesugused. Tabelis 2.6. on 114 tüdrukut ja 134 poissi välja toonud selle, et nende koolis on võimalus koolitöid järgi teha samadel eeldustel teistega. Samuti olid enamik valimisse kuulunud sportlased toonud välja võimaluse iseseisvate tööde tegemisele. Mitte nii populaarseteks vastusteks osutusid väited, et koolipoolne toetus sportlase topeltkarjääris on ainult osaline ning oli ka sportlaseid, kes ütlesid et nende kool puudumisi heaks ei kiitnud ja neil ei olnud kunagi võimalus puududa ega aineid järgi teha.

Tabel 2.6. Sportlaste võimalused õppetööst puudumisel (autori koostatud)

Poisid	Võimalused õppetööst puudumisel	Tüdrukud
6	Koolipoolne toetus puudus täielikult	2
4	Koolipoolne toetus oli osaline	2
134	Saan koolitööd järgi teha, samadel eeldustel kaasõpilastega	114
32	Saan rohkem iseseisvat kodutööd kodus tegemiseks	12
8	Saan teistsuguseid ülesandeid ainehinde saamiseks	8
6	Ei pea kontrolltöid või tunnikontrolle tegema	4

Eelpool asuvad tabelid andsid ülevaate, et sportlasel on võimalus tundidest puudumiseks ning ka võimalus puudutud tunni järgi tegemiseks. Keskkoolis õppivatelt kergejõustiklastelt uuriti, kes osalevad kooliüritustel ning millisel ühel või teisel põhjusel nad üritusest osa ei peaks ei peaks võtma (vt. joonis 2.8.). Suuremalt jaolt valimis olevad sportlased osalevad ainult nendel kooliüritustel, mis ei kattu nende treeningute või võistlustega. 2000–2002 sünniaastaga õpilaste seas enamus sportlasi osaleb ainult nendel kooliüritustel, mis ei kattu nende treeningutega või võistlustega. Aga 1999 sünniaastaga sportlase seas muutub kooliüritustel osalemine tähtsaks, sest 29 sportlast (33%) osaleb kõikidel kooli poolt korraldavatel üritustel, ainult 4 sportlast rohkem on valmis osalema nendel üritustel, mis ei kattu treeningute või võistlustega. See eest 1998. sünniaastaga vastajate seas on oluline õppimine, sest kõige rohkem oli neid vastajaid, kes on valmis osalema ainult nendel kooliüritustel, mis ei sega õppimist.



Joonis 2.8. Noorsportlaste osalemine kooliüritustel (autori koostatud)

Sportlaskarjääri jooksul on sportlase ümber mitmeid inimesi, kes mõjutavad ühel või teisel viisil tema karjääri. Uuringu käigus selgitati välja, kes on keskkoolis õppivate kergejõustiklaste peamised toetajad. Tulemusi analüüsiti klasside järgi, sest nii on võimalik näha kuidas toetajate osakaal kujuneb. Küsimustikule sai valida mitu erinevat varianti ning kokku vastas küsimustikule 310 sportlast. Valimisse kuulnud sportlaste jaoks on nende kõige suuremaks toetajaks vanemad/sugulased (230 sportlast) (vt. tabel 2.7, lk 53). Järgnesid treener (117 sportlast), sõbrad (146 sportlast) ning spordiklubi (121 sportlast). Toetajate hulgast toodi välja ka koostööpartnereid ja spordipsühholoogi, kuid nende osakaal oli üsna väike (vastavalt 4 sportlast ja 9 sportlast). Palju oli ka neid sportlaseid (76), kes saavad ise hakkama ega vajagi otseselt kellegi toetust.

Tabel 2.7. Noorsportlaste toetajad (autori koostatud)

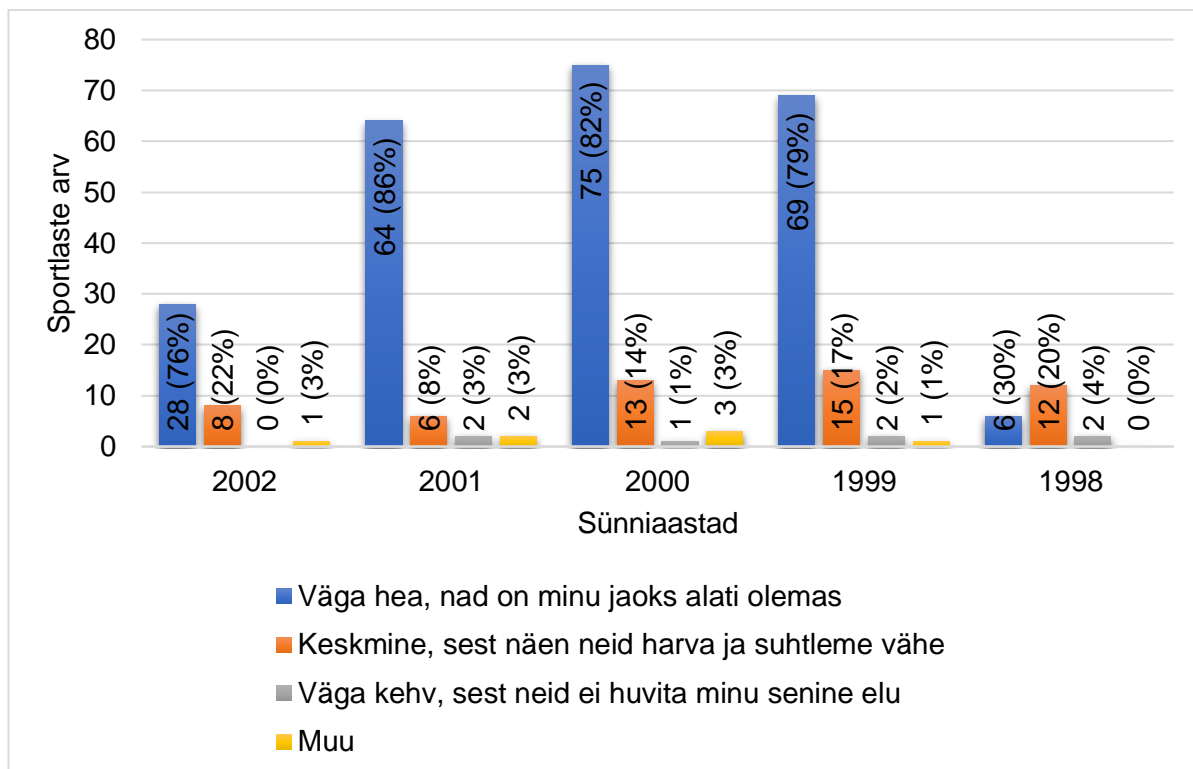
Topp	Toetajad	10. klass	11. klass	12. klass	kutsekool	Kokku
1	Vanemad/sugulased	72	86	60	12	230
2	Treener	59	43	67	8	177
3	Sõbrad	41	64	33	8	146
4	Spordiklubi	8	49	54	10	121
5	Saan ise hakkama	19	25	23	9	76
6	Vald/linn/maakond	9	7	11	8	35
7	Spordipsühholoog	1	5	3	0	9
8	Koostööpartnerid	2	0	1	1	4

Uuringu käigus selgus, et vanemad toetavad oma lapsi kõige rohkem. Tabelist 2.8. tuleb välja, et valimisse kuulnud kergejõustiklastest peaaegu kõikide sportlaste vanemad toetavad rahaliselt treeninguid ja õpinguid. Suur osakaal on ka nendel vanematel, kes käivad oma laste võistluseid vaatamas. Kõige vähem on neid vanemaid, kes toetavad ainult ühte valdkonda oma lapse elus, see tähendab et kas õpinguid või sporti või ei toeta kumbagi.

Tabel 2.8. Noorsportlaste vanemate toetus (autori koostatud)

Jrk	Vanemate toetus	Sportlaste arv
1	Toetab rahaliselt treeninguid ja õpinguid	241
2	Käib võistluseid vaatamas	107
3	Aitab teha koolitöid	51
4	Toetab rahaliselt ainult sportimist	48
5	Ei toeta üldse	4
6	Toetab rahaliselt ainult õpinguid	1

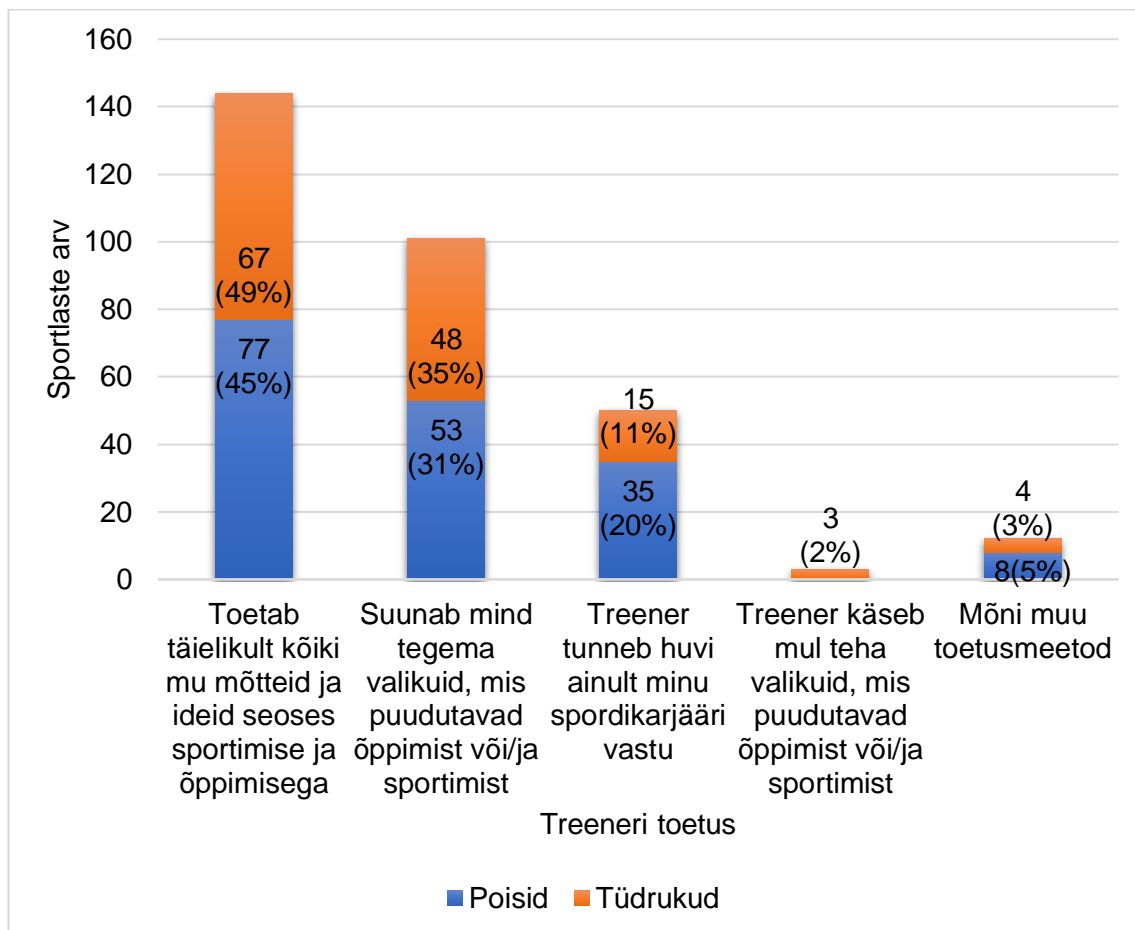
Järgnevalt uuriti kuidas sportlased oma vanematega läbi saavad, sest vanemate toetus sportlaste jaoks on oluline. Joonisel 2.9. on näha, et 1999–2002 sünniaastaga noorte seast üle poolte saab oma vanematega suurepäraselt läbi ning vanemad on lapse jaoks alati olemas. Oli sportlaseid sünniaastaga 1998, kelle suhe oma vanematega ei ole nii hea, kuna suheldakse vähe ning kohtutakse harvem (12 sportlast, moodustades 20%). Teiste sünniaastate puhul on vähe neid sportlaseid, kes on öelnud et nende suhe vanematega on kehv.



Joonis 2.9. Noorsportlaste suhe vanematega (autori koostatud)

Käesolevas uuringus osalenud sportlased on reastanud teiseks oluliseks toetajaks treeneri (vt. tabel 2.8., lk 51). Mida tõsisemal tasemel teeb sportlane trenni, seda olulisemaks muutub tema elus treener. Treeneri roll on mõista ja toetada oma treenitavat ning aru saada, kui koolis on eksamiperiood või tulemas raske kontrolltöö. See sunnib treeneril treeningplaani hoolikalt läbi mõtlema ning nendesse päevadesse mitte intensiivseid treeninguid lisada. Oluline on sportlase ja treeneri omavaheline läbisaamine ja koostöö. Rohkem kui pooltest valimisse kuulunud poistest ja tüdrukutest tunnistab, et nende treener toetab täielikult nende mõtteid ja ideid seoses topeltkarjääriga (vt. joonis 2.10). Pooled vastanuist aga kinnitavad, et nende treener suunab tegema teatud valikuid seoses õpingute või sportimisega. Paraku tuleb tõdeda, et on ka selliseid treenereid kes mõtlevad oma treenitavatest kui tippsportlasest ning tunnevad huvi ainult noore sportlaskarjääri vastu. Lausa 50 sportlast (15 tüdrukut ja 35 poissi) tunneb, et nende treener ei mõtle sellele, et sportlane lisaks sportimisele ka õpib ja on tegemas ettevalmistusi ülikooli minekuks. Väike protsent vastanuist märkis, et nende ja treeneri vaheline koostöö on teistsugune. Positiivsete näitena toodi välja, et treeneriks on enda ema või isa, kes vajadusel aitavad lisaks spordikarjäärile kaasa ka õppimisel. Negatiivsete poole pealt

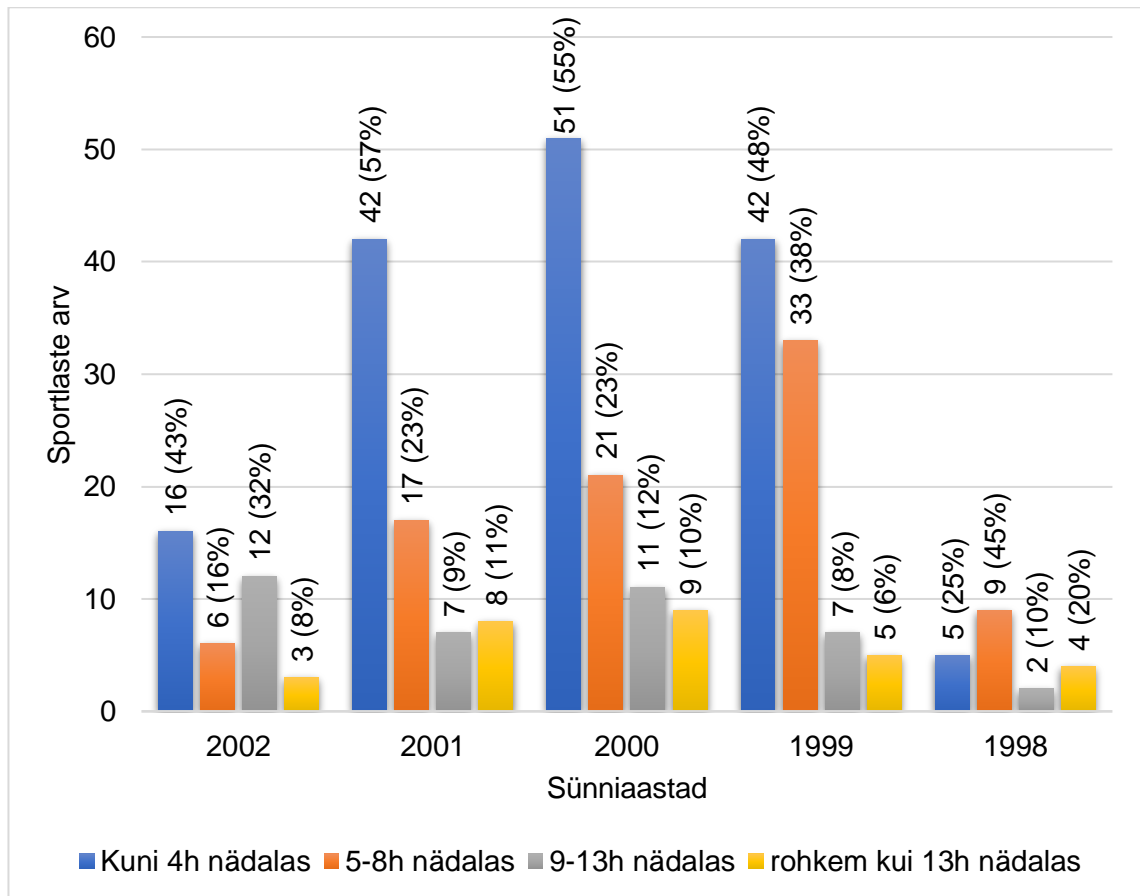
toodi välja seda, et treenerit ei huvita ei sportlase spordikarjäär ega see, mida noor teeb keskkoolis. Oli ka variant, kus öeldi et treener teeb sportlase eest ise valikud ära, see tähendab, et treener ei anna sportlasele võimalust muudeks valikuteks.



Joonis 2.10. Noorsportlaste arvamused treenerite toetuse kohta (autori koostatud)

Lisaks vanematele ja treenerile on valimis osalenud sportlaste jaoks oluline sõprade toetus. Uuringus leiti vastus küsimusele, kui palju keskkoolis õppival kergejõustiklasel on aega sõprade jaoks, kes ei ole trennikaaslased ning selle tulemused on kirjeldatud joonisel 2.11. 2001 ja 2000 sünniaastaga noortest enam kui pooled veedavad oma aega sõpradega vähem kui 4 tundi nädalas. Kuigi ka 2002 ja 1999 sünniaastaga noorte seas suur osa sportlastest veedab aega sõpradega alla 4 tunni nädalas. See eest 1998 sünniaastaga noorte seast, kolmveerand sportlast leiab sõprade jaoks aega 5–8 tundi nädalas. Rohkem kui 8 tundi nädalas leiavad sõprade jaoks aega ainult mõned üksikud

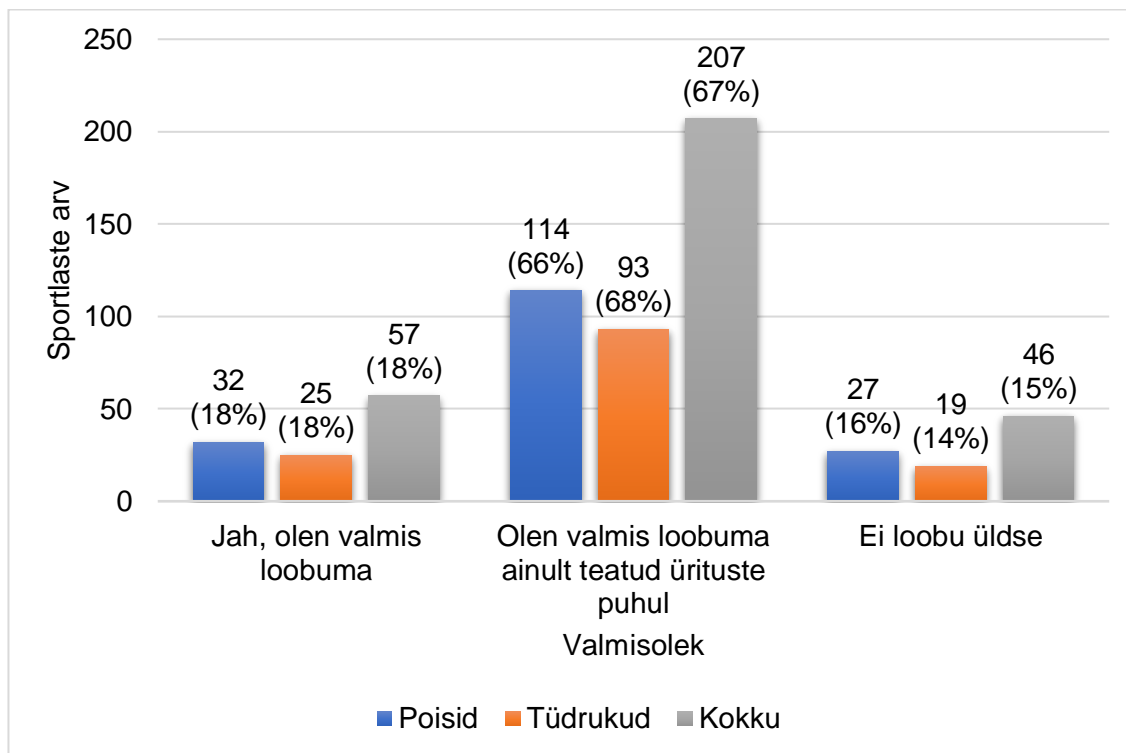
sportlased igas vanuses, kuigi enamiku moodustavad gümnaasiumi viimaste klasside õpilased.



Joonis 2.11. Noorsportlaste võimalused sõpradega koosolemiseks (autori koostatud)

Sportlase puudumine treeningutel on tavaliselt põhjendatud mingi olulise sündmusega. Järgnevalt analüüsitakse, kas sportlased on valmis puuduma treeningutelt või võistlustel, et osaleda koos sõpradega olulistel üritustel. Analüüsis vaadeldakse poisse ja tüdrukuid eraldi, et saada teada millise soo jaoks on oluline rohkem sõpradega aega veeta ning milline osapool rohkem treeningut eelistaks. Lausa 207 sportlast (67%), mis on rohkem kui pooled vastanutest, on valmis loobuma treeningutest ja võistlustest, et minna mingitele kindlatele üritustele koos sõpradega (vt. joonis 2.12., lk 55). Siinkohal on oluline ära märkida, et ei ole mõeldud suveüritusi. Tegemist on üritustega, mis noore inimese jaoks on tähtsad (näiteks sünnipäevad, kontsert jt.). See tähendab, et treeningulaan peab olema piisavalt paindlik, et sportlasel oleks võimalus treeningust puududa. Kindlasti nõuab see ka kokkulepete tegemist toetava treeneriga, kes sellistes

olukorras peaks oma treenitavale lubama üritusele minna. Neid sportlaseid, kes ainult sportlaskarjäärile keskenduksid oli vähem kui neid, kes igal võimalikul hetkel on nõus sõpradega koos aega veetma.



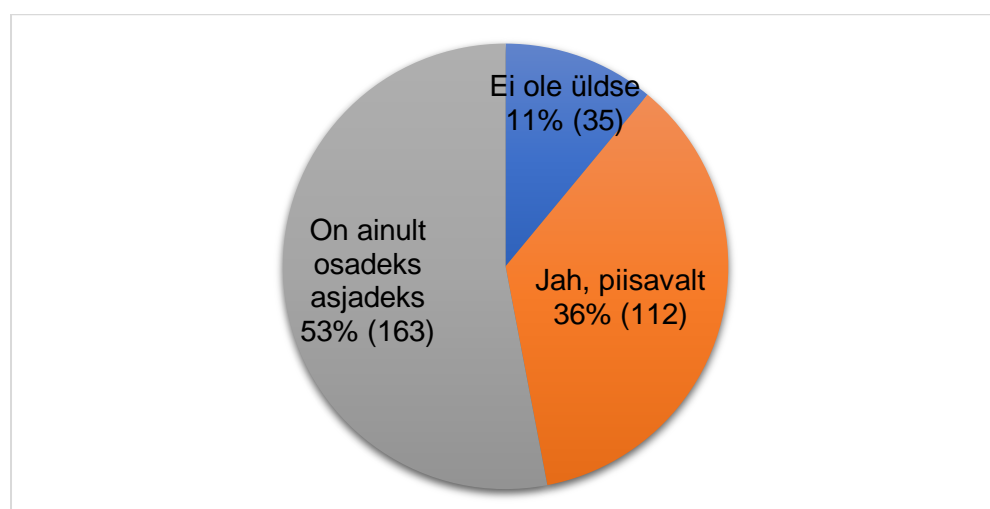
Joonis 2.12. Noorsportlaste valmisolek treeningust või võistlustest loobumiseks sõpradega koos üritusele minekuks (autori koostatud)

Spordiklubi pakub sportlasele võimalusi teha trenni, kuid lisaks sellele pakub ta veel toetusvõimalusi. Uuringus osalenud kergejõustiklaste spordiklubide toetused on kirjas tabelis 2.9. Spordiklubi toetust on analüüsitud klasside lõikes ning tabelist 2.9. tuleb välja, et kõikide klasside esindajate spordiklubi toetab neid peamiselt materiaalselt ning selle all on mõeldud ainult treening- ja võistlusvormi pakkumist sportlasele. Paraku on suur osa sportlaseid kõikides keskkooli klassides ja kutsekoolis, kes ei saa spordiklubilt mitte ühtegi toetust. Lisaks 10. klassi esindajate seas oli mõnevõrra rohkem neid, kellele spordiklubi pakkus ainult rahalist toetust. 12. klassi esindajate hulgas oli ka neid sportlaseid, kelle klubi toetab rahaliselt ja materiaalselt (võistlusvormi näol). Vastustena toodi välja ka mõned muud spordiklubi toetamise viisid näiteks: transpordikulude hüvitamine, lõunasöögi tasumine, vabastus kuutasu maksmisest ning preemiate edastamine vanematele.

Tabel 2.9. Spordiklubide noorsportlaste toetamise võimalused (autori koostatud)

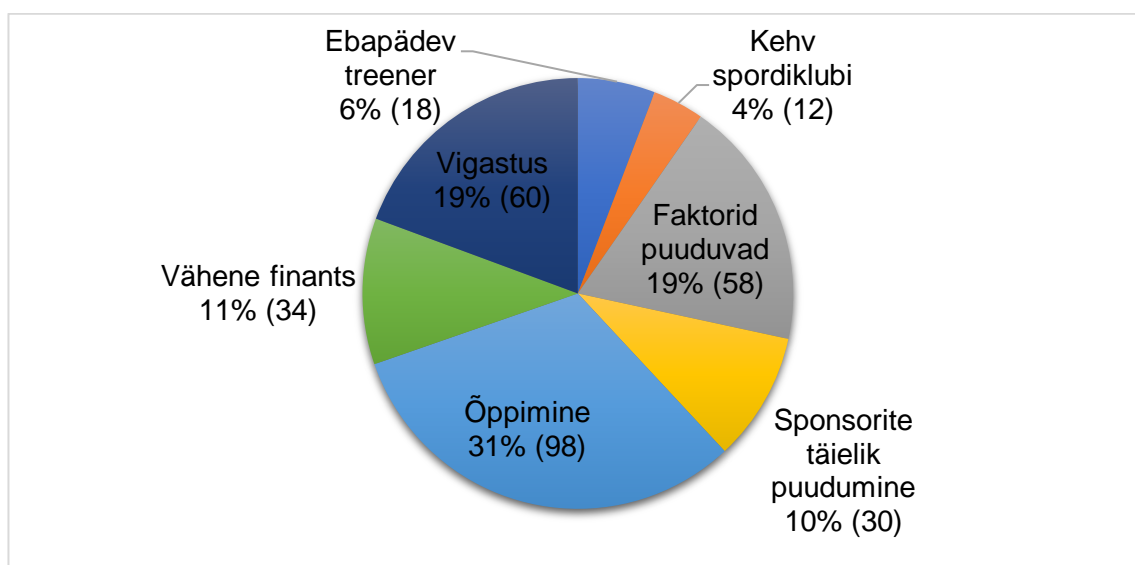
Toetamise viis	10. klass	11. klass	12. klass	Kutsekool	Kokku
Toetab materiaalselt (treening- ja võistlusvorm)	30	40	36	7	113
Toetab materiaalselt (treening- ja võistlusvorm) ja psühholoogiliselt	2	3	5	1	11
Toetab psühholoogiliselt	7	9	12	5	33
Toetab rahaliselt	10	10	13	1	34
Toetab rahaliselt ja materiaalselt (treening- ja võistlusvorm)	5	16	17	6	44
Toetab rahaliselt ja psühholoogiliselt		2	5	5	12
Muud võimalused	2	3	3	1	9
Ei toeta üldse	22	25	19	8	74

Joonis 2.13. annab ülevaate sellest, kas sportlaste rahaline seis on piisav, et katta kõik vajadused õppimise kõrvalt tipptasemel spordiga tegelemiseks. Analüüsimiseks on võetud arvesse kõikide 310 sportlaste vastused ning nende põhjal tehtud andmeanalüüs. Valimisse kuulunud kergejõustiklastest pooled (163 sportlast, 53%) tunnistavad, et nende rahaline toimetulek, mis tagaks sportimiseks kõik vajalik, on puudulik (vt. joonis. 2.13.). Natukene väiksem hulk valimisse kuulunud sportlastest kinnitab, et neil on piisavalt rahalisi vahendeid sportimiseks. Ainult väiksel osal vastanuist (11%) ei ole üldse raha spordiga tegelemiseks.



Joonis 2.13. Noorsportlaste rahaline võimalus spordiga tegelemiseks (autori koostatud)

Lisaks rahale on veel tegureid, mis sportlaste topeltkarjääri mõjutavad. Järgnevalt on analüüsitud neid faktoreid, mis mõjutavad hetkel sportlastel häid resultate spordis saavutamast. Tulemuste analüüsimisel on võetud arvesse kõikide poiste ja tüdrukute vastused ning joonisel 2.14. on tulemused esitatud kogusummana. Valimisse kuulunud sportlased on seadnud kõige suuremaks sporditulemusi mõjutavaks faktoriks õppimise (31%) ja vigastuse (19%). Faktoritest toodi välja ka sponsorite täielik puudumine, ebapädev treener ning kehva tasemega spordiklubi. Oli ka neid sportlaseid, kellel polnud ühtegi segavat faktorit. Faktorite puudumine või nende olemasolu näitab, kuidas sportlased suudavad mitmete erinevate tegevustega toime tulla.

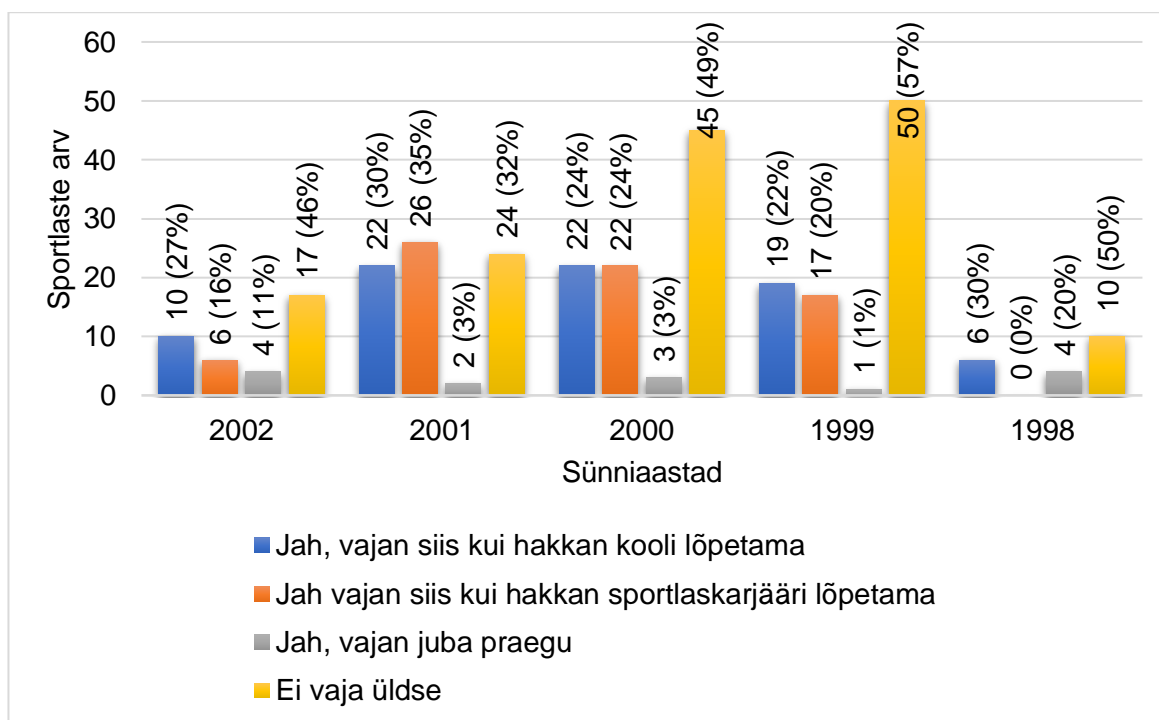


Joonis 2.14. Noorsportlase saavutusi mõjutavad tegurid (autori koostatud)

Topeltkarjäär nõuab sportlaselt keskendumist õpingutele ja sportimisele. Uuringu tulemused näitasid, et tasakaalu leidmiseks õpingu ja sportimise vahel on mitmeid erinevaid viise. Kõige enam oli neid sportlaseid, kes ütlesid et leiavad tasakaalu kui planeerivad enda tegemisi (vt. lisa 9). See oli kõige enim esindatud vastus 1999–2002 sünniaastaga esindajate hulgas. 1998 sünniaasta sportlaste seas on kõige populaarsem tasakaalu leidmise viis, võtta üks päev korraga ning mitte midagi pikalt ette planeerida. Enim väljatoodud tasakaalu leidmise viisideks on ka keskendumine ühele asjale (näiteks õppimisele või ainult spordile) või rutiini jälgimine, mis olid enim levinuim 2000 sünniaasta seas. Oli ka neid sportlaseid (35 sportlast moodustades 11%), kes leiavad kõikide tegevuste jaoks aega ning seetõttu ei ole tasakaalu leidmine otseselt vajalik.

Selline tasakaalu leidmise viis oli populaarne 1999 sünniaasta hulgas. Tasakaalu leidmise viisidest vähem oli välja toodud igasse tegevusse maksimaalse panuse andmine ning motivatsiooni ammutamine teiste tegevustega (näiteks muusika kuulamine või teise spordialadega tegelemine).

Sportlase ümber on küll palju toetajaid, kuid pole teada kas sportlane tegelikult abi vajab. Käesolevas uuringus osalenud sportlastest 164 sportlast (53%) vajab abi topeltkarjääris (vt. joonis 2.15). Sinna hulka kuuluvad abi keskkooli lõpus, sportlaskarjääri lõpus või abi juba praeguste õpingute juures. Samas 146 sportlast (47%) ei vaja abi topeltkarjääris, nendest enamus on 2000, 1999 ja 1998 sünniaastaga sportlased. Abi osutamine on oluline, sest see annab sportlasele võimaluse teha ettevalmistusi üleminekuks ülikooli või edasiseks karjääriks.



Joonis 2.15. Noorsportlaste abi vajamine seoses topeltkarjääri (autori koostatud)

Sportlaskarjääri lõpetamine on noorsportlasel alles tuleviku teema, kuid selleks et saada kinnitust, kas topeltkarjääri teemaga jätkata ka ülikooli tasemel ja pärast ülikooli on analüüsitud sportlaste mõtteid pärast sportlaskarjääri. Valimisse kuulunud kergejõustiklaste mõtted pärast sportlaskarjääri on koondatud tabelisse 2.10. Analüüs on koostatud võrreldes poisse ja tüdrukuid eraldi, sest niimoodi on võimalik saada ülevaadet

sellest, kes plaanib jätkata topeltkarjääriga ning kellel on plaanis lõpetada sportlaskarjäär. Samuti on võimalus tulemuste põhjal teha järeldusi järgmisteks uuringuteks.

Tabel 2.10. Noorsportlaste mõtted pärast sportlaskarjääri lõpetamist (autori koostatud)

Jrk	Pärast sportlaskarjääri	Poisid (n=99)	Jrk	Pärast sportlaskarjääri	Tüdrukud (n=71)
1	Minna tööle	29 (29%)	1	Tegeleda hobikorras spordiga edasi	22 (31%)
2	Tegeleda hobikorras spordiga edasi	25 (25%)	2	Treeneriks või füsioterapeudiks	15 (21%)
3	Treeneriks või füsioterapeudiks	22 (22%)	3	Lõpetada ülikool	19 (27%)
4	Ei tea veel	6 (6%)	4	Ei tea veel	4 (6%)
5	Lõpetada ülikool	5 (5%)	5	Minna tööle	4 (6%)
6	Luu pere	4 (4%)	6	Minna välismaale	3 (4%)
7	Minna välismaale	4 (4%)	7	Luu pere	3 (4%)
8	Filmindus ja fotograafia	3 (3%)	8	Minna Eesti poliitikasse	1 (1%)
9	Kultuurikorraldus	1 (1%)			

Poiste seas on peamiseks valikuks, pärast sportlaskarjääri lõpetamist: minna treeneriks või füsioterapeudiks ning jätkata hobi korras sportimisega. Lisaks on valikus hakata kultuurikorraldajaks, minna filmindusse või tegeleda fotograafiaga, minna välismaale või luua perekond. Tüdrukutest suurem osa tahab jätkata hobikorras spordiga ning osa tüdrukutest plaanivad pärast sportlaskarjääri hakata treeneriks või füsioterapeudiks. Väiksema osakaaluga olid sellised plaanid: minna Eesti poliitikasse, sõita välismaale ja luua perekond.

Uuringu käigus püüti välja selgitada, millised oleksid sportlaste enda ettepanekud topeltkarjääri parandamiseks. Tabelis 2.11. (lk 60) on vaadeldud poiste ja tüdrukute enda soovitusi ja ettepanekuid topeltkarjääri paremaks muutmiseks. Analüüsis on võrreldud eraldi poisse ja tüdrukuid seda sellel põhjusel, et suur hulk vastanuist (161 sportlast) ei osanud küsimusele vastust anda märkides „ei oska öelda“ ning andmete töötlemine erinevate sünniaastate või klasside kaupa ei oleks toonud erisusi. Samuti on oluline ära märkida, et tegemist oli kirjeldava küsimusega, seega sai üks sportlane anda mitu võimalikku ettepanekut topeltkarjääri parandamiseks Eestis. Peamine mida 32 poissi soovitasid topeltkarjääri parandamiseks ette võtta on pakkuda rohkem rahalisi toetusi

noorsportlastele, seda kas alaliidu, spordiklubi, kohaliku omavalitsuse või olümpiakomitee poolt. Sama ettepaneku pakkusid välja ka 16 tüdrukut.

Tabel 2.10. Noorsportlaste ettepanekud topeltkarjääri võimaluste parandamiseks (autori koostatud)

Ettepanekud	Poisid (n=173)	Ettepanekud	Tüdrukud (n=137)
Ei oska öelda	81	Ei oska öelda	68
Rohkem rahalist toetust noortesportile	32	Õpetajad/kool peaks arvestama ja mõistma sportlast	24
Paindlikumad tunniplaanid	17	Rohkem rahalist toetust noortesportile	16
Õpetaja/kool peaks arvestama ja mõistma sportlast	16	Paindlikumad tunniplaanid	16
Pakkuda paremaid topeltkarjääri tingimusi ka väiksematesse Eesti kohtadesse	16	Spordikoolide ja -klasside loomine ka väljaspool Tallinna	15
Vähem kodutööde andmist	10	Vähem kodutööde andmist	11
Informeerida rohkem noorsportlaseid topeltkarjääri teemadel	8	Pakkuda paremaid topeltkarjääri tingimusi ka väiksematesse Eesti kohtadesse	10
Toetusprogrammid	6	Koolide ja spordiklubide omavaheline koostöö	7
Spordikoolide ja -klasside loomine ka väljaspool Tallinna	7	Koduõppe võimalus	3
Topeltkarjääriga Eestis on kõik hästi	3	Sportlane peab ise vaeva nägema ja pingutama	2
Sportlane peab ise vaeva nägema ja pingutama	3	Topeltkarjäär Eestis on kõik hästi	2
Koolide ja spordiklubide omavaheline koostöö	3	Informeerida rohkem noorsportlaseid topeltkarjääri teemadel	1
Koduõppe võimalus	1	Toetusprogrammid	1

Lisaks oleks 24 tüdruku ja 16 poisi ettepanek panna kooli juhtkond ja õpetajad mõistma, et sportlane ei keskendu ainult õpingutele, vaid tegeleb täies mahus treeningutega ning nende puudumised on alati põhjendatud ning sportlased ise tunnevad, et vajavad natukene teistsugust suhtumist. Eraldi tooks töö autor välja selle, et soovitude hulgas oli ka spordikoolide ja -klasside loomine väljaspool Tallinnat. Põhjendati seda sellega, et see aitaks topeltkarjäärile paremini kaasa ning sportlane ei peaks valima õpingute ja sportimise vahel.

Järgnevalt analüüsitakse fookusrühma intervjuudest välja tulnud vastused topeltkarjääri teemadel. Fookusrühma intervjuude küsimuste koostamisel võeti aluseks sportlastele suunatud ankeetküsimustik ning intervjuude küsimused samastati teooriaga. Intervjuu käigus püüti välja selgitada sportlaste tugiisikute arvamus, sest kõik osapooled on kergejõustiklase topeltkarjääris olulisel kohal. Kergejõustiku treener, Eesti Kergejõustikuliidu noortesporti juht ja spordiklassi klassijuhataja-kehalise kasvatuses õpetaja tegelevad spordiga ka praegu. Kõik viis osalejat olid teadlikud topeltkarjäärist kuid ei olnud päris kindlad, milline olukord Eestis selles valdkonnas esineb. Treener ja spordiklassi klassijuhataja pigem kaldusid arvama, et topeltkarjääri olukord Eestis on kehv.

Fookusrühma käest uuriti, kas topeltkarjääri üleminekuks ülikooli valmistatakse sportlaseid piisavalt ette. Tänapäeval pakuvad koolid karjäärinõustamist ning olemas erinevaid haridusmesse ja infotunde, kus sportlasel on võimalik omandada teavet erinevate ülikoolide ning erialade kohta. Paraku jagatavat infot ei seostata topeltkarjääriga, seetõttu ei ole sportlased võimelised endale teadvustama, mis tegelikult ülikoolides toimub. Kõik fookusrühmas osalenud inimesed on ühel meelel, et informatsiooni topeltkarjääri kohta peaks jagama juba keskkoolist alates, sest see aitaks sportlastel teha selliseid eriala valikuid, mis sobiksid tegelemaks ka spordiga. Endine kergejõustikuga tegelev noorsportlane lisas, et tegelikult sarnast süsteemi võiks kasutada ka juba 9. klasside puhul, kes teevad samasuguse põhimõtte alusel gümnaasiumi valikuid.

Küsites fookusrühma arvamust noorsportlaste suurest soovist minna välismaale (eelkõige Ameerika Ühendriikidesse) vastati, et seal on paremad treeningtingimused, kliima, stipendiumid ning paremad võimalused õppimise ja treenimise omavaheliseks sobitamiseks. Sportlasele pakutakse täies mahus stipendiumit ning ta ei pea muretsema oma ressursside pärast. Eestis määratakse ka stipendiume aga need on suunatud väga vähestele ning need on pigem väiketoetus sportlase jaoks. Kõik fookusrühmas osalenud inimesed arvavad, et õpikoormus gümnaasiumiõpilasel on piisav, sest sportlane peab suutma oma aega planeerima ning nendest kinni pidama. Noortesporti juht täpsustas, et oluline on ka treeneri ja sportlase omavaheline koostöö, et sportlane informeeriks treenerit tähtsatest koolitundidest või üritustest. Lapsevanem ja endine sportlane lisavad, et vahepeal on üheks päevaks antavate kodutööde hulk liiga suur ning kui läbitud on

väsitav koolipäev ja trenn siis on õhtuid, kui noorsportlane läheb pärast õhtusööki magama mõneks tunniks, et hiljem uuesti üles ärgata ja tegeleda õppimisega. Sellise olukorra tekkimine võib aga mõjuda sportlase tervisele. Samuti arvavad fookusrühmas osalenud, et keskkoolis õppiva noorsportlase toetamine sõltub vanematest, mitte ainult nende rahalistest võimalustest vaid ka psühholoogilist tuge pakkudes. Tuginedes rahalisele abile, siis selles vanuserühmas toetatakse sportlaseid vähe ning siingi saavad osa ainult riiklikult häid tulemusi teinud sportlased.

Sportlane on võtnud endale mingid eesmärgid ja lähtub mingitest kindlatest väärtustest. Fookusrühmas osalenud inimesed on ühel meelel, et tulenevalt seatud eesmärkidest on sportlane teinud valiku, mis noorsportlase jaoks tähendab keskendumist sportimise kõrvalt õppimisele ning seal hulgas arvestama ka sotsiaalseid suhteid ning isiklikku vaba aega. Peamiselt on sportlase sõbrad pärit samas treeningklubist või rühmast ja noor saab oma sotsiaalsed vajadused just seal rahuldatud. Viimase küsimusena tegid osalejad ettepanekuid topeltkarjääri paremaks muutmiseks ning kõik viis osalejat olid samal arvamusel, et sportlastele tuleb topeltkarjäärist rohkem rääkida ja teadvustada neile kuidas see nende elu mõjutama hakkab.

Tuginedes keskkoolis õppivate kergejõustiklaste uuringu analüüsile võib kokkuvõtvalt öelda, et topeltkarjääri teema on keskkooliõpilaste jaoks ebamääraselt piiritletud, seda kinnitavad pooled valimisse kuulunud kergejõustiklased ning fookusrühmas osalenud isikud. Topeltkarjääri olemuse kirjeldamine annab võimaluse noorsportlastele paremini siduda oma õpinguid ja sporti. Fookusrühmas osalenud isikud ning uuringu tulemused kinnitavad, et kõik noorsportlased ei suuda hakkama saada tasakaalu leidmisega topeltkarjääris. Uuringust selgus, et noorsportlase jaoks on kõige olulisem vanemate ja sõprade toetus. Samuti kuuluvad noorsportlaste toetajate hulka ka treener ja spordiklubi. Toetajad aitavad noorsportlast, kas materiaalselt või pakkudes psühholoogilist tuge. Tuginedes uuringu analüüsile on töö autor koostanud ettepanekud ja järeldused, millega oleks võimalik keskkoolis õppivate kergejõustiklaste topeltkarjääri olukorda ja väljakutseid Eestis paremaks muuta.

2.3. Keskkoolis õppivate kergejõustiklaste topeltkarjääri väljakutsete uuringu järeldused ja ettepanekud

Topeltkarjäär Eestis on hetkel kiirelt arenev valdkond, millega tegeleb eelkõige Eesti Olümpiakomitee ning suurelt on see suunatud tipp sportlastele ja seda täiskasvanute vanuseklassis. Käesolev uuring kaardistab keskkoolis õppivate kergejõustiklaste hetkeolukorra ning tulenevalt sellest on koostatud tabel 2.12, mis annab lühiülevaate järeldest ja ettepanekutest. Täispikk tabel koos ettepanekute olulisuse ja ajalise perspektiiviga on kirjas lisa 10. Töö autor toob tabelis välja ka isikud, ettevõtted ja organisatsioonid, kellele ettepanekud suunatud on, et parandada keskkoolis õppivate noorsportlaste topeltkarjääri olukorda Eestis (vt. lisa 10).

Uuringus osalenud 1998–2002 sünniaastaga kergejõustiklased ei ole piisavalt teadlikud topeltkarjääri olemusest. Järelikult pole keskkoolis õppivad sportlased piisavalt teadlikud topeltkarjäärist, mille põhjuseks on vähene infoliikumine topeltkarjääri teemadel. Noorsportlastele ei räägita topeltkarjäärist ning selle olemusest, sest eeldatakse et see on suunatud täiskasvanutele ning pigem keskendutakse sellele pärast sportlaskarjääri lõpetamist. Ka fookusrühmas osalenud inimeste arvates on topeltkarjääri teema küll tuttav, kuid selle olemus jääb neilegi võõraks. Topeltkarjääri tutvustamine läbi infotundide, seminaride või koolituste, õpetab sportlasel paremini siduda oma õpinguid kogu gümnaasiumi vältel. Vajadust topeltkarjääri olemuse informeerimiseks keskkoolis näeb ka Stambulova *et al* (2015, lk 11), seda põhjusel et karjäärisisene üleminek toimuks sujuvalt ning see nõuab piisavalt head eeltööd. Stambulova on välja töötanud ülemineku mudeli (2003, lk 100), mis kirjeldab, et kui pakkuda sportlasele piisavalt tuge ning informeerida teda topeltkarjäärist, siis on võimalus, et sportlane jätkab ilma probleemideta sportlaskarjääriga karjääri üleminekul. Eesti Olümpiakomitee koos kergejõustikuliidu ja spordiklubidega, peaks võimalikult kiirelt hakkama panustama noorsportlaste topeltkarjääri teadvustamisele. Uuringus osalenud õpilased ja töö autor leidsid, et lahenduse parandamiseks oleks oluline läbi viia infotunde, seminare või koolitusi. Oluline on ära märkida, et käesolevat uuringut läbi viies selgus, et paljud 9. klassi õpilased oleksid samuti huvitatud rohkem teadma topeltkarjäärist.

Tabel. 2.12. Järelduste ja ettepanekute lühiülevaade (autori koostatud)

Jrk.	Tulemused	Järeldused	Ettepanekud
1	Teadmatus topeltkarjäärist	1998-2002 sünniaastaga sportlaste hulgas on vähene infoliikumine topeltkarjääri valdkonna kohta	Seminarid, koolitused, infotunnid (õ)
2	Õppimine valmistab teatud hulgal sportlastele raskuseid	11.-12. klassi jaoks valmistab õppimine raskuseid, mida põhjustab teadmatus topeltkarjäärist	Topeltkarjääri teadvustamine õppeasutustes, rohkem iseseisvaid töid sportlastele (õ), paindlikumad tunniplaanid (õ)
3	Treeningute või võistluste tõttu pole võimalus alati puududa	Suur hulk 10nda klassi õpilasi pole teadlikud oma puudumise õigustest, mis on tingitud õpilaste vähesest informeerimisest ning õppekoormusega	Puudumise võimaluste tutvustamine sportlastele ja vanematele, õpetajate ja treenerite omavaheline koostöö
4	Noorsportlaste valmisolek loobuma kooliüritustest treeningute tõttu ja järelvastamise võimalused	10.-11. klassis õppivate sportlaste jaoks on treeningutel osalemine tähtsam kui 12. klassi sportlaste jaoks	Kohustuslik koolipoolne karjäärinõustamine, treenerite ja õpetajate omavaheline koostöö (õ), spordipsühholoogi abi osutamine sportlastele
5	Vanemad toetavad oma lapsi nii palju kui võimalik	10. ja 11. klassis ja kutsekoolis õppivate lapsevanemad saavad oma lastega hästi läbi ning püüavad võimalikult palju toetada lapse õpinguid ja sportimist	Lastevanematele topeltkarjääri olemuse tutvustamine ning mis selle kaasneb ning mida sportlane oma vanematelt ootab
6	Treenerite oskamatus sportlaseid toetada	Suur hulk kergejõustiklastest tunnistavad, et nende treenerid ei ole teadlikud topeltkarjäärist ning ei toeta neid, sundides neid tegema valikuid sportlaskarjääris	Treenerite koolitused topeltkarjääri teemadel, treenerite tasemekoolitustesse programmi võtta topeltkarjääri valdkond
7	Sportlastel pole piisavalt aega sõpradega koosolemiseks	2000-2002. sünniaastaga sportlased veedavad kuni 4h nädalas aega sõpradega, mis ei ole piisav nende sotsiaalsete vajaduste rahuldamiseks	Kohustuslikud karjäärinõustamise loengud, mis õpetavad sportlaseid paremini oma aega planeerima, ühisüritused
8	Sportlaste vähenenud ressurss ning nõrk klubipoolne toetus	Üle poolte sportlaste vähesest ressursi taga on vanemate võimekus neid toetada ning vähene klubi poolne toetus.	Klubi suurem toetamine, alaliidu toetus (õ), stipendiumid, fondid, sponsorid, toetusprogrammid (õ)
9	Sportlane ei vaja abi topeltkarjääri tegelemiseks	1998-2000. sünniaastaga sportlased ei tegele enam topeltkarjääri nii tugevalt, sest õpingud, vigastus ja rahalised ressursid piiravad ning seetõttu ei vaja abi ka topeltkarjääris.	Karjäärinõustamine, psühholoogilise abi pakkumine, taustajõudude loomine

Märkused: (õ) – õpilaste enda ettepanekud, mis tulid välja uuringust, et parandada topeltkarjääri olukorda Eestis

Noorsportlaste seas on teatud hulk sportlaseid, kellele keskkoolis õppimine ja samal ajal sportimine valmistab raskuseid, isegi kui oma õpitulemustega suuremalt jaolt ollakse rahul. 11.–12. klassi sportlaste jaoks valmistab õppimine raskuseid, sest seda põhjustab teadmatus topeltkarjäärast ning oskamatus leida tasakaalu õppimise ja sportimise vahel, mis omakorda viib topeltkarjäärast loobumiseni. Autori ettepanek haridusministeeriumile, koolide juhtkondadele ning õpetajatele, et nad teadvustaksid ise endale topeltkarjääri olemust ning jagaksid teadmisi oma õpilastega. Võimalusel luua lähima kolme aasta jooksul õpilastele suunatud toetusprogrammid, kuhu alla kuuluks näiteks paindlikuma tunniplaani rakendamine, rohkemate iseseisvate töö mahu suurendamine või teistsugused võimalused sportlastele puudunud tunni järgi tegemiseks. Neid võimalusi pakkusid välja ka uuringus osalenud sportlased ise. Ryba *et al* (2017, lk 138) kinnitab Soomes läbiviidud uuringuga, et noorsportlased mõtlevad võimalikult varakult oma tulevikukarjäärile ning neid on vaja toetada selleks, et nad ei loobuks topeltkarjäärast õppimisele suunatud valikute tõttu. Sellisel juhul on ka oluline, et sportlase ümber olevad inimesed oleksid topeltkarjäärast teadlikud.

Üldjuhul tuleb kool sportlastele vastu ning võimaldab neil puududa õppetööst. Õppetööst puudumist reguleerib põhikooli- ja gümnaasiumiseadus, kus õppimine on lubatud mõjuval põhjusel (§ 35). Uuringu tulemustest selgus, et mitte kõikidel sportlastel pole võimalik õppetööst puudumiseks, treeningu või võistluse tõttu. Suur hulk 10. klassi õpilasi pole teadlikud oma puudumise õigustest, mis on tingitud õpilaste vähesest informeerimisest ning suurenenud õppekoormusega võrreldes 9. klassiga. Probleemi lahendamiseks pakub töö autor välja ettepanekud koolide juhtkonnale ning õpetajatele, et teadvustada uue õppaasta alguses 9. klassi astuvaid noorsportlaseid Eesti riigi põhikooli – ja gümnaasiumiseadusest, mis võimaldaks neil ka tutvuda õpilaste õigustega. Teise ettepaneku teeb töö autor spordiklubides töötavatele treeneritele, kes võiksid teha koostööd õpetajatega või valgustada ise sportlaseid nende õiguste osas. Koostöövalmidust kinnitavad ka fookusrühmas osalenud isikud ja uuringus osalenud sportlased, kes peavad oluliseks treeneri ja õpetaja omavahelist koostööd.

Lisaks õppetööst puudumisel on suur hulk sportlaseid valmis loobuma kooliüritustest treeningute või võistluse tõttu. 10.–11. klassi sportlaste jaoks on treeningutel osalemine tähtsam, kui 12. klassi õpilastele, sest 1999 sünniaastaga sportlased hakkavad rohkem

keskenduma õpingutel ning topeltkarjääri osakaal sportlase elus väheneb. Samuti võib järeldada, et keskendumine õpingutele ning loobumine topeltkarjäärist võib tingitud olla teadmatusest topeltkarjääri valdkonnast. Siinkohal teeb autor ettepaneku eelkõige koolide juhtkonnale ning eriala spetsialistidele, kelle koostöö tulemusena võiks noorsportlastele pakkuda koolipoolset karjäärinõustamist kogu gümnaasiumiõpingute vältel. Mitmed uuringud kinnitavad (Ryba *et al* 2017; Stambulova *et al* 2015; Ponyton & Lapan 2016), et kool võiks pakkuda karjäärinõustamise abi. Samuti võiksid spordiklubid ja seal tegutsevad treenerid tunda suuremat huvi sportlase vaimse tasakaalu vastu ning pakkuda spordipsühholoogi abi või suunata vastava isikuni. Uuringus osalenud õpilased tegid ka ettepaneku, et topeltkarjääri paremaks muutmiseks on oluline et treener ja õpetajad omaaheline koostööd, mille eesmärk oleks vältida sportlase topeltkarjäärist välja langemist gümnaasiumis.

Uuringus osalenud kergejõustiklaste suhted oma vanematega on head ning vanemad proovivad rahaliselt toetada oma lapse õpinguid ja sportimist. 10. ja 11.klassis ning kutsekoolis õppivate sportlaste lapsevanemad saavad oma lastega suurepäraselt läbi ning püüavad toetada neid õpingutes ja spordis, sest alaealiste lastena sõltuvad nad oma vanemate sissetulekust. 12. klassi õpilaste vanemad ei toeta nii palju oma lapsi, kuna täiskasvanuna proovivad noorsportlased ise enda eludega hakkama saada. Loomulikult on ka neid vanemaid, kes käivad võistlustel kohapeal. Järelikult püüavad vanemad oma lapsele pakkuda alati parimat, kuid mitte kõikidel pole võimalik toetada rahaliselt. Lapsed tegelikult ei vaja ainult rahalist toetust vaid neile piisab ka psühholoogiline tugi. Stambulova *et al* (2015, lk 5) toob välja, et keskkooliõpilaste eeskujudeks on nende vanemad, sest nad õpivad oma vanematelt suhtlust erinevate inimestega ning iseseisvust. Wuerth *et al* (2004, lk 28) uuringu tulemused kirjeldavad seda, et lapsed kes saavad oma vanematelt rohkem tähelepanu, suudavad paremini oma karjääri planeerida ning on suurem tõenäosus positiivseks karjääri üleminekuks. Seega oleks autori poolne ettepanek treeneritele, et nad tutvustaksid lapsevanematele topeltkarjääri olemust ning seletaksid neile, et sportlane vajab ka vaimset toetust oma vanematelt.

Käesolevas uuringus ilmnes, et suuremalt jaolt toetavad treenerid oma sportlaseid või suunavad neid tegema õigeid valikuid, kuid leidub treenereid kes sunnivad või käsivad oma treenitavatel teha otsuseid seoses õpingute või spordiga. Treeneri ülesanne on

tegelikult sportlast mõista ning pakkuda talle tuge, nõustada ja aidata teha õigeid valikuid. Fookusrühmas osalenud treener kinnitas, et tähtis on treeneri ja õpilase omavaheline koostöö ning teineteise mõistmine ja toetamine. Treener on kui lapsevanem, sõber, psühholoog ja õpetaja. Orose ja Hantiu (2017, lk 212) uuring kinnitab samuti, et treenerite ülesanne on mõista topeltkarjääri olemust ning aidata sportlasel sellega toime tulla, olgu selleks materiaalne tugi või psühholoogiline nõustamine. Ryan (2015, lk 96) uuringust selgub, et mitte ainult sportlased vaid ka treenereid on vaja koolitada topeltkarjääri teadlikumaks. Ettepanek siinkohal oleks Eesti Olümpiakomiteele ning Eesti Kergejõustikuliidule korraldada koolitus või infotund treenerite jaoks, mis aitaks mõista topeltkarjääri olemust ning kuidas õppivat sportlast sellel ajal toetada. Samuti võiks topeltkarjääri olulisust rakendada treenerite tasemekoolituse programmides.

Tuginedes käesoleva töö teooria osale ning uuringu tulemustele, mis kinnitavad, et keskkoolis õppivatel sportlastel esineb topeltkarjääris väljakutseid. Käesolev uuring kinnitab, et keskkoolis õppiva sportlase üheks väljakutseks on karjäär. Valimisse kuulunud sportlastest suur hulk soovi minna pärast keskkooli ülikooli nendele erialadele, mis tagaks tulevikus hea palga. Kuigi valitud ülikooli erialal ei pruugi võimaldada sportlasel jätkata topeltkarjääriga. Tuginedes eelnevale väljakutsele on sportlaste raskuseks karjäärisisene üleminek ehk valmisolek keskkooli lõpetamisest üleminekuks ülikooli. Oluliseks väljakutseks, millega sportlased silmitsi seisavad on ka haridus. Käesolev uuring kinnitab, et gümnaasiumi 11.-12. klassi õpilaste jaoks valmistab keskkoolis õppimine raskuseid, see tähendab sportlaste oskust ja võimekust siduda õpinguid ja muid tegevusi. Keskkooliõpilase jaoks on väljakutseks topeltkarjääris säilitada sotsiaalne staatus ehk hoida suhted oma vanemate, treenerite ja sõpradega. Uuringus osalenud sportlased kinnitavad, et nende suhted vanematega on head aga sõpradega koos veetmiseks ei leita piisavalt aega. Topeltkarjääri oluliseim väljakutse on leida rahalisi ressursse sportlaskarjääriga tegelemiseks ning valimisse kuulunud keskkooliõpilased kinnitavad, et neil puuduvad selleks piisavad vahendid.

Noore inimese jaoks on olulisel kohal sõbrad, sest läbi sõprade rahuldatakse oma sotsiaalseid vajadusi. Uuringust selgus, et 2000–2002 sünniaastaga sportlased veedavad kuni 4 tundi nädalas aega sõpradega, kes ei ole treeningkaaslased ning see ei ole piisav tagamaks sotsiaalsed vajadused sellises vanuses. Vähene ajaveetmine sõpradega on

tingitud olla sellest, et noorsportlane peab jagama oma aega õpingute ja sportimise vahel ning teeb seda sõpradega veetmise arvelt. Ryba *et al* (2017, lk 136) uuring kinnitab, et sportlane peab tegema valikuid, mis tihti peale kalduvad sportimise kasuks ja õiged sõbrad jäävad sportlase juurde ka siis, kui tal ei leidu oma sõprade jaoks igapäev aega. Kuigi fookusgrupi intervjuust selgus, et paljud sportlaste sõbrad on pärit treeningutelt, kuid ka nendega oleks vaja veeta aega väljaspool treeninguid. Ettepanek eelkõige koolide juhtkondadele oleks tuua õppekavasse ained mis õpetavad noori paremini ja sisukamalt oma aega planeerima ning kaasatud võiks olla ka erialaspetsialistid. Samuti on võimalus luua koolides või spordiklubides sportlike ühisüritusi, mis seoks endas sporti ja võimalust veeta aega sõpradega.

Uuringus selgus, et üle poolte küsitluses osalenud sportlastel ei ole piisavalt rahalisi vahendeid, mis tagaksid neil kõik vajaliku sportimiseks ning spordiklubi toetus praktiliselt puudus või piirdus see võistlus- või treeningvormi toetamisega. Järelikult vajaksid sportlased suuremat toetust, kuid praegu toetab spordiklubi praktiliselt neid, kes on olnud edukad võistlustel. Ka fookusrühma intervjuust tuli välja, et klubid ja alaliidud peaksid teotama oma sportlaseid, et hoida piisavalt kõrgel nende motivatsiooni ja nad oleksid võimeline topeltkarjääriga jätkamiseks. Nagu kinnitab Dawn (2009, lk 33), et sportlane spordiala valides valib endale ka treeneri ja spordiklubi, kellest sõltub tema edasine sportlaskarjäär. Autori ettepanek oleks eelkõige spordiklubidele ja treeneritele, et pakkuda rohkem vajaduspõhist stipendiumi, mis annaks võimaluse stipendiumikonkursist osa võtta ka neil sportlastel, kes pole edukad. Samuti on koostöös treeneriga võimalus leida sponsoreid või luua treeninggruppi avatud fond, kus vanematel või teistel isikutel on võimalus soovitud treeninggruppi rahaliselt toetada. Samuti võiks Eesti Olümpiakomitee pakkuda veel rohkem stipendiume ning pakkuda sportlastele osa saada erinevatest Euroopa spordiprojektidest.

Keskkoolis õppiv kergejõustiklane tunneb, et ta ei vaja abi topeltkarjääriga tegelemiseks. 1998–2000 sünniaastaga sportlased ei ole nii tugevalt seotud enam topeltkarjääriga, sest on valinud õpingud ning seetõttu ei oska nad ka abi vajada topeltkarjääri puudutavatel teemadel. See eest 2001–2002 sünniaastaga sportlased vajaksid just abi topeltkarjääri toetamisel. Samuti on suureks põhjuseks ka see, et sportlased pole teadlikud topeltkarjäärist ning ei oskagi seetõttu tuge küsida. Mitmed teised uuringud aga

kinnitavad, et õppiv sportlane vajab abi. Näiteks Stambulova *et al* (2015, lk 12) uuring tugineb sellele järeldusele, et sportlasel on tasakaalu raske leida, kui pole piisavalt toetajaid ümberringi ning ei tegeleta sooviga leida tasakaal. Seega vajab noorsportlane tuge ning vajab seda kuni gümnaasiumi lõpuni. Poyton & Lapan (2016, lk 374), kinnitavad ka, et tegelikult vajab sportlane abi ning vajab seda ülemineku perioodil keskkoolist ülikool. Tuginedes järeldustele on autori ettepanek spordiklubidele ja seal töötavatele treeneritele julgustada oma sportlaseid ning pakkuda neile füüsilist või psühholoogilist tuge. Samuti saavad sportlaseid sportlaskarjääril toetada Eesti Olümpiakomitee erinevate karjäärinõustamise programmide ning ka koolid koos õpetajatega. Lapsevanemad saavad pakkuda oma sportlastest lastele kodust toetust ning huvi näitamist oma lapse sportlaskarjääri vastu.

Keskkoolis õppiva kergejõustiklase peamiseks puuduseks on teadmatus topeltkarjäärist, mis viib sportlaseid alates 1999 sünniaastast (11. klassist) tegema valikuid õpingute ja sportimise vahel. Üldjuhul valitakse õpingud ning seetõttu kaugenetakse topeltkarjäärist või loobutakse sellest täielikult. Sportlase ümber tegutsevate inimeste roll on oluline, et ka nemad mõistaksid selle valdkonna olemust ning oskaksid aidata topeltkarjääris tegutsevat sportlast. Käesolev uuring on pilootuuringuks, mis kaardistas keskkoolis õppivate noorsportlaste hetkeolukorra. Järgnevad uuringud võiksid uurida topeltkarjääri mõjutavaid tegureid ning nende seoseid keskkoolis õppivate sportlaste seas. Samuti saab pärast autori poolsete ettepanekute kasutusele võtmist uurida keskkoolis õppiva sportlase teadmisi topeltkarjäärist valmisolekut ja motivatsiooni selles tegutsemiseks.

KOKKUVÕTE

Topeltkarjäär on tänapäeva ühiskonnas aktuaalne, hoolimata sellest et kirjutatud on mitmeid artikleid ning läbi on viidud erinevaid koolitusi, seminare ja koostatud juhendeid. Eestis on teadaolevalt topeltkarjääri kohta kirjutatud uuringu Tarmo Meresmaa. Eestis keskendub topeltkarjäär eelkõige tippспортlastele, kes tegutsevad täiskasvanute vanuseklassis. Käesolev töö keskendub kergejõustiklastele, kuna tegemist on individuaalalaga ja on Eestis populaarsuselt neljas spordiala. Kergejõustik omakorda koosneb mitmetest tehnilistest aladest, mis nõuavad häid füüsilisi näitajaid. Eestis pole läbiviidud keskkooliõpilaste topeltkarjääri uuringuid. Käesolev töö kaardistas keskkoolis õppivate kergejõustiklaste olukorra ning andis ülevaate millised on tegelikult noorsportlaste väljakutsed topeltkarjääris.

Käesolev magistritöö käsitles esimeses osas spordi rolli ja sotsiaalmajandusliku mõju ühiskonnas ning spetsialiseerus keskkoolis õppivatele noorsportlastele. Anti ülevaade topeltkarjääri mudelist ning vaadeldi noorsportlaste sportlaskarjääris esinevaid väljakutseid. Sport avaldab ühiskonnale mõju ning selles osalemine mõjutab inimest pigem positiivselt, parandades inimese füüsilisi näitajaid ja pakkudes häid emotsioone. Tänapäeval on sport kui äri, pakkudes läbi erinevate spordiorganisatsioonide erinevaid sporditeenuseid. Spordiklubid pakuvad noortel võimalust erinevateks treeninguteks, seda kõike treeneri juhendamisel. Samuti aitab sport kehtestada noore sotsiaalset staatust, aidates muuta sportlast enesekindlamaks ja julgemaks.

Keskkooliõpilaste topeltkarjäär kujutab endas õppimist gümnaasiumis ning selle kõrvalt spordiga tegelemist. Topeltkarjääri kirjeldamiseks on erinevaid mudeleid, millest tuntumad on terviklik sportlaskarjääri mudel ning positiivne ülemineku mudel. Mõlemad mudelid kirjeldavad sportlasekarjääri, milles viimane keskendub karjäärilt karjäärile üleminekut. Terviklik sportlaskarjääri mudel kirjeldab sportlase kogu karjääri. Keskkoolis õppiv sportlane, kes on selleks hetkeks juba teinud spetsialiseerumise, toetub

oma vanematele, sõpradele, treeneritele ja spordiklubile. Lisaks käsitletakse topeltkarjääris selliseid mudeleid nagu ülemineku mudel ning transteoreetiline mudel.

Siinne töö keskendub keskkoolis õppivate kergejõustiklaste väljakutsetele. Sportlaste peamiseks väljakutseteks topeltkarjääris on sportlaskarjäär ehk oskused suuta siduda õpinguid ja sporti, mida mõjutavad sportlase enda käitumine ja selle muutumine topeltkarjääris. Lisaks veel sotsiaalsed suhted ehk suhted oma vanematega ja nende oskus oma lapsi toetada. Siinkohal ka suhe sõpradega, kes keskkooliõpilaste jaoks on väga tähtsal kohal. Samuti on sportlase väljakutseks haridus ehk eesmärgid keskkoolis kui ka pärast keskkooli. Siit kujuneb sportlase jaoks väljakutseks ka üleminek keskkoolist ülikooli kuid tulevikus ka üleminek sportlaskarjäärilt töökarjäärile. Viimane oluline väljakutse on leida piisavalt rahalisi ressursse topeltkarjääriga tegelemiseks.

Üldine topeltkarjääri probleem Eestis on seotud sportlaste sportlaskarjääri lõpetamisega, sest toetused ja teadmised topeltkarjäärist on kehvad. Mitte ainult karjääri lõpetamine ei ole probleemiks, vaid ka karjäärisisene üleminek, eelkõige ülikooli lõpetamise tööle minekuga. Eestis topeltkarjääri toetavad programmid, seminarid ning koolitused on eelkõige suunilusega tippsportlastele ja täiskasvanutele. Keskkoolis õppivate sportlaste topeltkarjääri olukorda Eestis varem uuritud ei ole. Hetkeolukorra kaardistamiseks viidi läbi intervjuud Eesti Olümpiakomitee ning Eesti Kergejõustikuliiduga. Magistritöö analüüsi koostamiseks viidi läbi ankeetküsitlus ning olukorra täpsustamiseks tehti fookusrühma intervjuu. Valimi moodustasid litsentseeritud ja litsentseerimata kergejõustiklased sünniaastaga 1998–2002, kes õpivad keskkoolis ning kelle andmed saadi dokumendianalüüsi käigus Eesti Kergejõustikuliidu andmebaasist.

Põhilised tulemused ja järeldused, mis käesolevast tööst välja tulid oli see, et pooled valimisse kuulunud sportlastest ei tea topeltkarjääri olemust, mis on tingitud vähesest infoliikumisest. Samuti selgus uuringust, et 11. ja 12. klassi õpilaste jaoks valmistab õppimine topeltkarjääris raskuseid, kuna puudub teadmine topeltkarjääri olemusest ning oskamatus leida tasakaalu suurenenud õppekoormuse ja teiste tegevuste vahel. Suurel hulgal valimisse kuulunud sportlastest andsid teada, et neil pole võimalik alati puududa õppetööst, kuid on valmis treeningute või võistluste tõttu loobuma kooli poolt korraldavatest üritustest. Sellest võib järeldada, et õpilased ei tea oma õiguseid ning ei oska toime tulla õppekoormusega. Uuringu tulemustest selgus ka, et sportlased

sünniaastaga 2000–2002 veedavad kuni neli tundi nädalas sõpradega, mida tegelikult on liiga vähe, sest sellises vanuses noorte jaoks on oluline sotsiaalne staatus ning sõprade toetus ja nende olemasolu. Liiga vähe aega sõpradega koosveetmise põhjuseks on see, et tegeletakse süvenenumalt topeltkarjääriga ning parema tasakaalu leidmiseks veedetakse vähem aega sõpradega. Uuringust selgus, et hoolimata vanemate soovist oma lapsi alati toetada, tunnistavad sportlased, et neil pole piisavalt rahalisi ressursse, et katta kõik vajalik spordiga tegelemiseks. Samuti selgus, et ka klubi toetus on minimaalne või isegi olematu. Suur hulk valimisse kuulunud sportlastest tunnistavad, et nad ei vaja abi topeltkarjääris, mis on tingitud vähesest teadmisest topeltkarjääri olemusest ning sellest, mis ootab noorsportlaseid pärast keskkooli. Samuti võib siin põhjuseks olla ka see, et vastajatest suur hulk on loobumas topeltkarjäärist või ei tegele enam sellega nii tõsiselt ning seetõttu ei vaja ka enam abi selles valdkonnas.

Käesolev magistritöö täitis oma eesmärgi ning kaardistas keskkoolis õppivate kergejõustiklaste topeltkarjääri hetkeolukorra ja väljakutsed Eestis, sest sarnaseid uuringuid pole eelnevalt läbi viidud. Samuti sai uuringus läbiviidud meetodikaga vastatud uurimusküsimusele, mis andis vastused keskkoolis õppivate sportlaste väljakutsetest. Töö autor teeb ettepanekuid olukorra parandamiseks Eesti Olümpiakomiteele, alaliidule, spordiklubidele, treeneritele, õpetajatele ja koolide juhtkonnale. Keskkoolis õppivate kergejõustiklaste topeltkarjääri väljakutsete olukorra parandamiseks on kõige olulisemaks luua infotunde või seminare sportlastele, treenerite ja lapsevanematele. Oluline on ka, et keskkoolis õppivat sportlast mõistetakse ning pakutakse karjäärinõustamist, mis valmistaks sportlaseid ette üleminekuks keskkoolist ülikooli.

Töö autor kaardistas keskkoolis õppivate kergejõustiklaste topeltkarjääri hetkeolukorra ning analüüsis noorsportlaste väljakutseid selles valdkonnas. Kuna käesolev magistritöö oli arvamusuuring ning oli pilootuuringuks järgmisteks uuringuteks on võimalik edasi uurida gümnasistide teadmisi topeltkarjääri olemuse kohta ja motivatsioon topeltkarjääriga tegelemiseks. Samuti võib täiendavalt uurida samade põhimõtete alusel ka treenerite ning lapsevanemate teadmisi topeltkarjäärist. Lisaks võiksid järgnevad uuringud välja selgitada topeltkarjääri mõjutavaid tegureid keskkooliõpilaste seas ning leida tegurite omavahelisi seoseid samas valdkonnas.

VIIDATUD ALLIKAD

- Aquilina, D. A. & Henry, I. P. D. (2010). Elite athletes and university education in Europe: a review of policy and practice in higher education in the European Union Member States. *Journal of Sport Policy* 2(1), pp 25-47. 10.1080/19406941003634024
- Aunola, K. & Selänne, A. & Selänne, H. & Ryba, T. V. (2018). The role of adolescent athletes' task value patterns in their educational and athletic career aspirations. *Learning and Individual Differences* 63, pp 34-43 <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2018.03.004>
- Baron-Thiene, A. & Alfermann, D. (2015). Personal characteristics as predictors for dual career dropout versus continuation – A prospective study of adolescent athletes from German elite sport schools. *Psychology of Sport and Exercise* 21, pp 42-49. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.04.006>
- Basterfield, L. & Reilly, J. K. & Pearce, M. S. & Parkinson, K. N. & Adamson, A. J. & Reilly, J. J. & Vella, S. A. (2014). Longitudinal associations between sports participation, body composition and physical activity from childhood to adolescence. *Journal of Science and Medicine in Sport* 18, pp 178-182. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jsams.2014.03.005>
- Biscomb, K. & Medcalf, R. & Griggs, G. (2016). *Current Issues in Contemporary Sport Development*. Chapter One, pp 1-8
- Blundell, R. & Green, D. A. & Jin, W. (2016). The UK wage premium puzzle: how did a large increase in university graduates leave the education premium unchanged? *Economic and Social Research Council (ESRC)*. 10.1920/wp.ifs.2016.1601
- Brandt, K De. & Wylleman, P. & Torregrossa, M. & Defruyt, S. & Rossem, N. Van. (2017). Student-athletes' perceptions of four dual career competencies. *Journal of Sport Psychology* 26(4), pp 28-33.

- Brown, D. J. & Fletcher, D. & Henry, I. & Borrie, A. & Emmett, J. & Buzza, A. & Wombwell, S. (2015). A British university case study of the transitional experiences of student-athletes. *Psychology of Sport and Exercise* 21, pp 78–90. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.04.002>
- Burton, R. & O'Reilly, N. (2016). *Sport Business Unplugged: Leadership challenges from the World of sports*. Sytacuse: New York
- Côté, J. (1999). The Influence of the Family in the Development of Talent in Sport. *Sport Psychologist* 13(4), pp 395–417.
- Cukurova, M. & Bennett, J. & Abrahams, I. (2017). Students' knowledge acquisition and ability to apply knowledge into different science contexts two different independent learning settings. *Research in Science & Technological Education* 36(1), pp 17–34. DOI: 10.1080/02635143.2017.1336709
- Dawn, A. A. (2009). *Degrees of success: negotiating dual career paths in elite sport and university education in Finland, France and the UK*. (A Doctoral Thesis). Loughborough University, England.
- Dumitru, C. & Voinea, V. (2015). Correlations between Career Management, Communication and Career Development. *Valahian Journal of Economic Studies* 6(20)
- Durrani, S. H. (2014). What Is a Student-Athlete? *The Harvard Crimson*. Retrieved from <https://www.thecrimson.com/article/2014/2/12/student-athlete/>
- Eesti keele seletav sõnaraamat (2018).
- Eesti spordi harta (2002). *Eesti Spordi Kongress, 29 november, 2002*. Eesti Olümpiakomitee.
- Eesti põhikooli- ja gümnaasiumiseadus. (2018). *Riigi Teataja I*, 22.01.2018, 3. Loetud aadressil <https://www.riigiteataja.ee/akt/122012018003>
- Euroopa Ühenduste Komisjon. (2007). Valge raamat Spordi Kohta. Loetud aadressil: <http://www.spordiinfo.ee/est/g21s332>
- Elliott, S. K. & Drummond, M. J. N. (2015). Parent in youth sport: what happens after the game? *Sport, Education and Society* 22(3), pp 391–406. DOI:10.1080/13573322.2015.1036233

- Foster, C. & Moore, J. B. & Singeltary, C. R. & Skelton, J. A. (2016). Physical activity and family-based obesity treatment: a review of expert recommendations on physical activity in youth. *Clinical Obesity* 8, pp 68–79.
- Freeman, P. & Coffee, P. & Toll, T. & Rees, T. & Sammy, N. (2014). The ARSQ: The Athletes' Received Support Questionnaire. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 36, pp 189 – 202 <http://dx.doi.org/10.1123/jsep.2013-0080>
- Greenhaus, J. H. & Callanan, G. A. & Godshalk, V. M. 2010. *Career Management (4rd ed.)*. SAGE Publications, Inc: the United States of America
- Hambrick, M.E. (2017). Sport communication research: A social network analysis. *Sport Management Review* 20. Pp 170–183. <http://dx.doi.org/10.1016/j.smr.2016.08.002>
- Hoye, R. & Smith, A. & Nicholson, M. & Stewart, B. & Westerbeek, H. (2009). *Sport management: principles and application. Second edition*.
- Hutchinson, M. & Bennett, G. (2012). Core values brand building in sport: Stakeholder attitudes towards intercollegiate athletics and university brand congruency. *Sport Management Review* 15, pp 434–447
- Irwin, S. (2017). Parenting teenagers as they grow up: Values, practices and young people's pathways beyond school in England. *The Sociological Review* 66(1), pp 241–256.
- Kadlcik, J. & Flemr, L. (2008). Athletic Career Termination Model in The Czech Republic. *International Review for the Sociology of Sport* 43(3), pp 251–269. [10.1177/1012690208098544](https://doi.org/10.1177/1012690208098544)
- Koc, E. (2016). Risk and safety management in the leisure, events, tourism and sports industries. *Tourism Management* Vol. 54, pp 296–297. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2015.12.006>
- Koka, A. (2010). Motivatsioon spordis. Henno, K. (toim), *Spordipsühholoogia õpik* (lk 81 – 116). Tartu: AS Atlex
- Kumar, H. & Manoli, A. E. & Hodgkinson, I. R. & Downward, P. (2017). Sport participation: From policy, through facilities, to users' health, well-being, and social capital. *Sport Management Review*, pp 1–14. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2018.01.002>

- LeCrom, C. & Rufer, L. & Slavich, M. & Dwyer, B. & Greenhalgh, G. (2016). Exploring Predictors of Graduate School and Career Success: A Case Study in Sport Management 50(4), pp513–530 (Adobe Digital Editions)
- Lock, D. & Filo, K. & Kunkel, T. & Skinner, J. (2013). Thinking about the same things differently: Examining perceptions of non-profit community sport organization. *Sport Management Review* 16, pp 438–450. <http://dx.doi.org/10.1016/j.smr.2013.02.001>
- Lombardi, A. & Freeman, J. & Rifenbark, G. (2018). Modeling College and Career Readiness for Adolescents With and Without Disabilities: A Bifactor Approach. *Exceptional Children* 84(2), pp 159–176. DOI:10.1177/001440291773157
- Luitzen, J. & Kemmeren, T. & Delheye, P. (2015). The Introduction and Meaning of the World Sport in the Netherlands 1647-1910. *The International Journal of the History of Sport* 32(11-12), pp 1215–1436. <https://doi.org/10.1080/09523367.2015.1092435>
- Lupo, C. & Guidotti, F. & Goncalves, C. E. & Moreira, L. & Topic, D. M. & Ballardini, H. & Tonkongi, M. & Colin, A. & Capranica, L. (2015). Motivation towards dual career of European student-athletes. *European Journal of Sport Science* 15(2), pp 151–160. DOI: 10.1080/17461391.2014.940557
- Lupo, C. & Mosso, O. C. & Guidotti, F. & Cugliari, G. & Pizzigalli, L. & Rainoldi, A. (2016). Motivation toward dual career of Italian student-athletes enrolled in different university paths. *Sport Sci Health* 13, pp 485–494. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.08.009>
- Martin, L. J. & Balderson, D. & Hawkins, M. & Wilson, K. & Burner, M. W. (2017). The influence of social identity on self-worth commitment, and effort in school-based youth sport. *Journal of Sport Science*, 36(3), pp 326–332. <https://doi.org/10.1080/02640414.2017.1306091>
- Martinent, G. & Gareau, A. & Lienhart, N. & Nicaise, V. & Guillet-Descas, E. (2018). Emotion profiles and their motivational antecedents among adolescent athletes in intensive training settings. *Psychology of Sport & Exercise* 35, pp 198–206. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.01.001>

- Meenenham, T. (2015). The Role of Sponsorship in the Marketing Communications Mix. *International Journal of Advertising* 10(19), pp 35–47.
<https://doi.org/10.1080/02650487.1991.11104432>
- Meresmaa, T. (2016). *Oüümpiamängudel osalenud Eesti tippsportlaste karjääri toetamine pärast tippsportdiga lõpetamist*. (Lõputöö). TÜ Pärnu kolledž, Pärnu.
- Murdock, L. J. & Strear, M. M. & Jeankins-Guarnier, A. M. & Henderson, C. A. (2014). Collegiate athletes and career identity. *Sport, Education and Society* 21(3), pp 396-410 <http://dx.doi.org/10.1080/13573322.2014.924920>
- O'Beirne, C. (2004). Managing small and not-for-profit sport organisations. J. Beech & S. Chadwick (Eds.), *The Business of Sport Management*, pp 191–212; 213 –239. England: Edinburgh Gate
- Oros, S. & Hantiu, I. (2016). Guidelines of the dual career management in sport. *Palestrica of the third millennium Civilization and sport*, 17(3), 211–218 [Adobe Digital Editions version]
- Park, S. & Tod, D. & Lavallee, D. (2012). Exploring the retirement from sport decision-making process based on the transtheoretical model. *Psychology of Sport and Exercise* 13(4), pp 444-453.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.02.003>
- Parker, C. (2004). Strategy and environmental analysis in sport. J. Beech & S. Chadwick (Eds.), *The Business of Sport Management*, pp 191–212; 213–239. England: Edinburgh Gate
- Pennington, C. G. (2017). Moral Development and Sportsmanship in Physical Education and Sport. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance* 88(9), pp 36–42
[10.1080/07303084.2017.1367745](https://doi.org/10.1080/07303084.2017.1367745)
- Ponyton, T. A. & Lapan, R. T. (2017). Aspirations, Achievement, and School Counselors' Impact on the College Transition. *Journal of Counseling & Development*, 95, pp 369–378. DOI: 10.1002/jcad.12152
- Puusepp, L. (2014). Sportlaste topeltkarjäär. *Liikumine ja sport nr. 8*, lk 40–45.
- Prochaska, J. O. & DiClemente, C. C. & Norcross, J. C. (1992). In Search of How People Change: Applications to Addictive Behaviors. *American Psychologist* 47(9) pp 1102 – 1114

- Rackow, P. & Berli, C. & Lüscher, J. & Luszczynska, A. & Scholz, U. (2017). Emotional or instrumental support? Distinct effect on vigorous exercise and affect. *Psychology of Sport and Exercise* 33, pp 66–74. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.07.011>
- Ramos, J. & Subijana, C. L. de. & Barriopedro, M. & Muniesa, C. (2017). Events of athletic career: a comparison between career paths. *Journal of Sport Psychology* 26 (4), pp 115–120.
- Rhode, M. & Breuer, C. (2017). Competing by investments of efficiency? Exploring financial and sporting efficiency of club ownership structures in European football. *Sport Management Review*, pp 1–19. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2018.01.001>
- Robins, L. M. & Hill, K. D. & Finch, C. F. & Clemson, L. & Haines, T. (2016). The association between physical activity and social isolation in community-dwelling older adults. *Aging & Mental Health* 22(2), pp 175–182. Advance online publication. <https://doi.org/10.1080/13607863.2016.1242116>
- Rocchi. M. & A. Lauren Couture (2017) Recreational and developmental youth coach learning. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 23:3, 267-279, DOI: 10.1080/17408989.2017.1406464
- Ryan, C. (2015). Factors impacting carder athlete’s readiness for dual careers. *Psychology of Sport and Exercise* 21, pp 91-97. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.04.008>
- Ryba, T. V. & Aunola, K. & Kalaja, S. & Selänne, H. & Ronkainen, N. J. & Nurmi, J. E.(2016). A new perspective on adolescent athletes’ transition into upper secondary school: A longitudinal mixed methods study protocol. *Cogent Psychology* 3, pp 1–15. <https://doi.org/10.1080/23311908.2016.1142412>
- Ryba, T. V. & Stambulova, N. & Ronkainen, N. J. & Bundgaard, J. & Selänne, H. (2015). Dual career pathways of transnational athletes. *Psychology of Sport and Exercise* 21, pp 125–134. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.06.002>
- Ryba. T. V. & Stambulova, N. & Selänne, H. & Aunola, K. & Nurmi, J. E. (2017). “Sport has always been first for me” but “all my free time is spent doing homework”: Dual career styles in late adolescence. *Psychology of Sport and Exercise*, 33, 131–140. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.08.011>

- Scambler, G. (2005). Sport and Society: History, Power and Culture. Sociological Perspective on Sport. pp 144–161
- Shilbury, D. & Westerbeek, H. & Quick, S. & Funk, D. 2009. *Strategic Sport Marketing*. (3rd ed.).
- Sorkkila, M. & Ryba, T. V. & Aunola, K. & Selänne, H. & Salmela-Aro, K. (2017). Sport burnout inventory–Dual career from for student-athletes: Assessing validity and reliability in a Finnish sample of adolescent athletes. *Journal of Sport and Health Science*, pp 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2017.10.006>
- Stambulova, N. (2003). Symptoms of Crisis-transition: A grounded Theory Study, In.
- Stambulova, N. & Alfermann, D. & Statler, T. & Côté, J. (2009). ISSP Position Stand: Career development and transition of athletes.
- Stambulova, N. & Engström, C. & Franck, A. & Linner, L. (2015). Searching for an optimal balance: Dual career experiences of Swedish adolescence athletes. *Psychology of Sport and Exercise* 21, pp 4–14. <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2014.08.009>
- Stankovich, C. E. & Meeker, D. J. & Henderson, L. J. (2001). The Positive Transitions Model for Sport Retirement. *Journal of College Counseling* 4, pp 81–84. *Journal of College Counseling*, 4.
- Stefansen, K. & Smette, I. & Strandbu, A. 2016. Understanding the increase in parents' involvement in organized youth sport. *Sport, Education and Society* 23(2), pp 162–172. <https://doi.org/10.1080/13573322.2016.1150834>
- Thomson, K. & Hannus, A. Spordipsühholoogia olemus ja vajalikkus.
- Vandermeersch, H. & Scheerder, J. (2017). Sport managers' perspectives on poverty and sport: The role of local sport authorities. *Sport Management Review* 20(5), pp 510–521. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2017.02.002>
- West Virginia University. The Business of Sport Industry. Chapter 1. <http://www.bellerophonproductions.com/FOSM.pdf>
- Wuerth, S. & Lee, M.J. & Alfermann, D. (2004). Parental involvement and athletes' career in youth sport. *Psychology of Sport and Exercise* 5, pp 21–33. doi:10.1016/S1469-0292(02)00047-X
- Wylleman, P. & Alfermann, D. & Lavalée, D. (2004). Career transitions in sport: European perspectives. *Psychology of Sport and Exercise* 5, pp 7–20.

LISAD

Lisa 1. Ankeetküsitlus

Hea kergejõustiklane!

Olen Alis Laan, Tartu Ülikooli Pärnu kolledžist ning palun Sinu abi. Kirjutan magistritööd, et välja selgitada millised on keskkoolis õppivate kergejõustiklaste topeltkarjääri valikuvõimalused. Topeltkarjäär tähendab käesoleva töö kontekstist tegelemist spordiga ja samal ajal õppimisega. Sõltuvalt Sinu vastustest saan teha ettepanekuid ja järeldusi, et parandada noorsportlaste hetkeolukorda täiskoormusega sportimise ja õppimise vahel.

Olen tänulik, kui vastad KÕIKIDELE küsimustele võimalikult täpselt, sest ainult nii saan teha häid ja otstarbekaid järeldusi. Küsimustik koosneb kolmest osast: sissejuhatavad küsimused, õppimine ning sportimine ja isiklik elu. Kõiki andmeid kasutatakse ainult käesoleva magistritöö jaoks.

I Sissejuhatavad küsimused

Järgnevalt esitatakse 12 küsimust Sinu tausta kohta

1. Sugu (valikvastus):
 - Mees
 - Naine
2. Sünniaeg (lühitekst):
3. Elukoht (lühitekst):
4. Spordiklubi (lühitekst):
5. Kaua oled kergejõustikuga tegelenud? (lühitekst):
6. Kirjuta 3 parimat saavutust spordis (lühitekst):
7. Milline on hetkel Sinu rahaline sissetulek? (valikvastus):

Valida võib mitu varianti.

Lisa 1 järg

- Elan vanemate toetusel
- Käin kindlal töökohal
- Lisa või -juhutööd
- Saan stipendiumit
- Spordiklubi toetus
- Valla, maakonna või linna toetus
- Muu

8. Millised on Sinu eesmärgid spordis? (pikk tekst):

Kirjelda lühidalt, mida tahad või unistad spordikarjääris saavutada (nt. pääsed koondisse, EM-ile MM-il medal jne.)

9. Klass (valikvastus):

- 10. klass
- 11. klass
- 12. klass
- Kutsekool

10. Kool (lühitekst):

11. Õppesuund (valikvastus):

- Spordiklass
- Humanitaarklass
- Reaalklass
- Loodusklass
- Tehnikaklass
- Muu

12. Millised on Sinu eesmärgid õppimisel?:

Kirjelda lühidalt, mida tahaksid või unistad õppimisel saavutada (nt. lõpetada gümnaasium heade hinnetega, saada kraad mingil kindlal erialal jne.)

II Õppimine

Järgnevalt esitatakse 12 küsimust, mis puudutavad Sinu õpinguid gümnaasiumis ning tuleviku mõtteid seoses õppimisega. Kui käid kutsekoolis siis vasta küsimustele läbi kutsekooli vaatevinkli.

1. Kas teadsid eelnevalt, mis on topeltkarjääri? (valikvastus):

- Jah
- Ei

2. Millised tingimused on Sinu arvates Eestis, et teha kõrgtasemel sporti ja edukalt õppida? (valikvastus):

Lisa 1 järg

Küsimus keskendub sellele, et sportlane jõuaks teha eduka õppimise kõrvalt ka täismahus sporti.

- Väga hea
- Hea
- Kehv
- Väga kehv

3. Mida plaanid teha pärast keskkooli lõppu? (valikvastus):

- Plaanin minna Eesti ülikooli
- Plaanin minna välismaa ülikooli
- Plaanin minna tööle
- Keskendun ainult spordikarjäärile
- Jätan aasta vahele
- Ei tea veel
- Muu

4. Kui valisid Eesti ülikooli õpingud, siis mis eriala Sind huvitab? (lühitekst):

Kui valisid mõne teise vastusevariandi, jäta küsimusele vastamata ning liigu küsimuse juurde number 6.

5. Miks tahaksid just sellele erialale minna? (lühitekst):

Põhjenda lühidalt oma vastust (nt. selle eriala kõrvalt on hea teha sporti, sellelt erialalt saab head palka jne.)

6. Kas gümnaasiumis/kutsekoolis õppimine valmistab Sinu jaoks raskuseid? (valikvastus):

Arvestades Sinu õpi- ja treeningkoormust, võistlused ja laagreid.

- Jah, valmistab väga
- Saan kuidagi hakkama
- Ei valmista üldse

7. Kas Sul on võimalus koolist puududa sportimise tõttu? (valikvastus):

Näiteks puududa tundides võistluste tõttu, lähed hiljem kooli pärast raskeid treeninguid või lähed tundidest varem ära et minna treeningutele.

- Jah, alati on võimalus puudumiseks
- Vahepeal on võimalus puudumiseks
- Ei ole üldse võimalust puudumiseks

8. Kirjelda kuidas koolipere Sulle vastu tuleb, kui oled sportimise tõttu tundidest puudunud? (valikvastus):

Valida võid mitme vastusevariandi puhul ning vajadusel kirjutada „ohter“ lahtrisse vastuseid juurde.

Lisa 1 järg

- Saan koolitööd järgi teha, samadel eeldustel kaasõpilastega
 - Saan teistsuguseid ülesandeid ainehinde saamiseks
 - Saan rohkem iseseisvaid kodutöid kodus tegemiseks
 - Ei pea kontrolltöid või tunnikontroll tegema
 - Muu
9. Kas osaled kõikidel klassi/kooli üritustel? (valikvastus):
- Osalen kõikidel
 - Osalen ainult nendel, mis ei kattu minu treeningutega/võistlustega
 - Osalen ainult nendel, mis ei sega õppimist
 - Osalen ainult kohustuslikel üritustel, isegi kui need on võistluste või tähtsate treeningute ajal
 - Ei osale üldse
10. Kes Sind toetavad õpingute ja sportimisega? (valikvastus):
- Küsimus keskendub füüsilisele, vaimsele ja materiaalsele toetusele. Valida võid mitmete vastusevariantide vahel.
- Vanemad/sugulased
 - Spordiklubi
 - Vald/linn/maakond
 - Saan ise hakkama
 - Treener
 - Sõbrad
 - Spordipsühholoog
 - Muu
11. Kuidas perekond toetab Sinu õpinguid ja sportimist? (valikvastus):
- Toetab rahaliselt treeninguid ja õpinguid
 - Toetab rahaliselt ainult õpinguid
 - Toetab rahaliselt ainult sportimist
 - Käib võistluseid vaatamas
 - Aitab teha koolitöid
 - Muu
12. Kas oled rahul oma seniste õpitulemustega? (valikvastus):
- Olen väga rahul
 - Olen natukene rahul, sest treeningud/võistlused segavad
 - Ei ole üldse rahul

III Sport ja isiklik elu

Järgnevalt esitatakse Sulle 11 küsimust, mis puudutavad Sinu isiklikku elu ja sportimist.

1. Kui palju aega jõuad veeta sõpradega, kes ei ole treeningukaaslased? (valikvastus):
- Kuni 4h nädalas

Lisa 1 järg

- 5-8h nädalas
 - 9-13h nädalas
 - Rohkem kui 13h nädalas
2. Kas oled valmis loobuma võistlustest/treeningutest, et osaleda mõnel üritustel sõpradega? (valikvastus):

- Jah, olen valmis loobuma
 - Olen valmis loobuma ainult teatud ürituste puhul
 - Ei loobu üldse
3. Kuidas hindad oma suhet perekonnaga? (valikvastus):

- Väga hea nad on minu jaoks alati olemas
- Keskmine, sest näen neid harva ja suhtleme vähe
- Väga kehv, sest neid ei huvita minu senine elu
- Muu

4. Kuidas Sinu spordiklubi Sind toetab? (valikvastus):

Valida võid mitme vastusevariandi vahel ning vajadusel lisa „ohter“ lahtrisse sobivaim vastus.

- Toetab rahaliselt
 - Toetab materiaalselt (isiklik võistlus – ja treeningvorm)
 - Toetab psühholoogiliselt (suunab vajadusel klubiga koostööd tegeva psühholoogi juurde)
 - Ei toeta üldse
 - Muu
5. Kuidas Sinu treener Sind toetab? (valikvastus)

Vali ainult üks variant, mis kõige paremini kirjeldab Sinu ja treeneri koostööd

- Toetab täielikult kõiki mu mõtteid ja ideid seoses sportimise ja õppimisega
- Suunab mind tegema valikuid, mis puudutavad õppimist või/ja sportimist
- Treener tunneb huvi ainult minu spordikarjääri vastu
- Treener sunnib mul teha valikuid, mis puudutavad õppimist või/ja sportimist
- Muu

6. Mis faktorid mõjutavad Sind hetkel häid sportlike tulemusi saavutamast? (valikvastus):

Võimalus valida mitme vastusevariandi puhul. Kui pole ühtegi faktorit saad valida küsimuse kõige viimase variandi „faktorid puuduvad“

- Õppimine
- Vigastus
- Vähene finants
- Ebapädev treener
- Kehv spordiklubi
- Sponsorite täielik puudumine
- Faktorid puuduvad

Lisa 1 järg

7. Kas sportlasena tunnend, et vajaksid abi karjäärivalikute tegemisel? (valikvastus):

Küsimus ei keskendu ainult sportlaskarjäärile vaid ka õpingutele ja töökarjäärile pärast sportimise lõpetamist

- Jah, vajan abi juba praegu
- Jah, aga vajan siis kui hakkan kooli lõpetama
- Jah, aga vajan siis kui hakkan sportlaskarjääri lõpetama
- Ei vaja üldse

8. Kirjelda, kuidas leiad Sina tasakaalu enda elus? (lühitekst):

Kuidas leiad tasakaalu sportimise, õppimise, õpingute, sõprade, vanemate, elukaaslase jt. suhtes

9. Kas Sul on piisavalt rahalisi vahendeid, et teha kõrgtasemel sporti? (valikvastus):

- Jah, piisavalt
- On ainult osadeks asjadeks
- Ei ole üldse

10. Kirjelda, millised on Sinu mõtted pärast spordikarjääri lõpetamist? (lühitekst)

Küsimus ei ole kohustuslik, kui Sa pole sellele mõelnud. Kui oskad küsimusele vastata siis oleks hea, kui kirjutad kuidas näed enda karjääri pärast sportimise lõpetamist.

11. Millised oleksid Sinu ettepanekud, et muuta paremaks keskkoolis õppivate kergejõustiklaste topeltkarjääri valikuvõimalused? (lühitekst):

Topeltkarjäär käesolevas kontekstis tähendab täiskoormusel sportimist ja samal ajal õppimist. Kui sa ei oska siia midagi lisada täida lahter lihtsalt „ei oska öelda“ vastusega.

Lisa 2. Pöördumine noorsportlaste poole uuringus osalemiseks

Tere,

Olen Alis, kergejõustikutreener ning Tartu Ülikooli Pärnu kolledži magistrant. Olen kirjutamas oma magistritööd keskkoolis õppivate kergejõustiklaste topeltkarjääri kohta. Leidsin EKJL'i andmebaasist Sinu andmed.

Kui käid gümnaasiumis või kutsekoolis ja sul on kokkupuude kergejõustikuga siis oled üks nendest sportlastest, kes kuulub minu uuritavasse vanuserühma ning paluksin Sul täita oma küsimustik. Vastamiseks kulub 10-15 minutit. Minu töö tulemusi ootab väga ka EOK, seega loodan et vastad võimalikult täpselt ja võimalikult paljudele küsimustele. Küsimustiku leiad siit:

<https://goo.gl/forms/xU1Ki37qSMIQRWc43>

Kui tekib lisaküsimusi, küsi julgelt ☺

Lisaks kui võimalik, saada ka oma trennikaaslastele/tuttavatele keskkoolis õppivatele kergejõustiklastele.

Alis

Lisa 3. Fookusrühmas osalenud sportlaste nimekiri ja pöördumine

Jrk.	Osaleja	Osaleja seos kergejõustikuga
1	Kergejõustikutreener	Endine kergejõustiklane
2	Spordiklassi klassijuhataja	Endine kergejõustiklane
3	Alaliidu noortespordijuht	Kergejõustikutreener ja endine kergejõustiklane
4	Lapsevanem	Pole kergejõustikuga tegelenud
5	Endine sportlane	Endine kergejõustiklane

Tere,

Olen Alis, kergejõustikutreener ning Tartu Ülikooli Pärnu kolledži magistrant. Olen kirjutamas oma magistritööd keskkoolis õppivate kergejõustiklaste topeltkarjääri kohta ning paluksin natukene Teie abi.

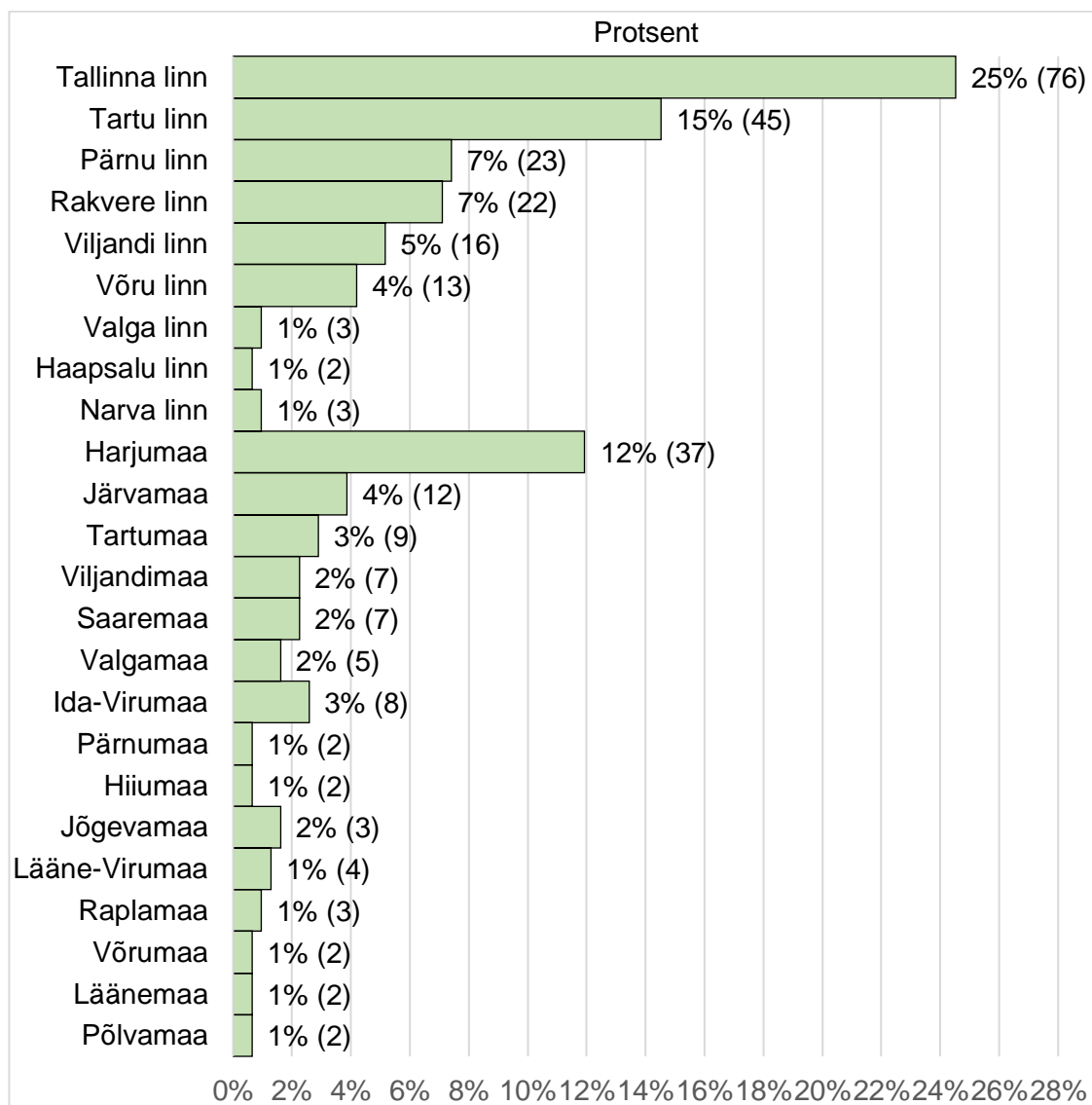
Kuna Teil on kokkupuude või seos keskkooliõpilastega ning kergejõustikuga paluksin Teid osalema fookusrühma intervjuus, kuhu on oodata lisaks Teile veel kergejõustikuga seotud inimese, et saaksime üheskoos arutleda keskkoolis õppivate kergejõustiklaste topeltkarjääri teemadel.

Palun andke oma vastus hiljemalt aprilli alguseks, et saaksime vajadusel kokku leppida ühise koha kus kohtuda.

Vastust oodates,

Alis

Lisa 4. Noorsportlaste päritolu linnade ja maakondade arvestuses



Allikas: autori koostatud

Lisa 5. Noorsportlaste õppimine Eesti koolides

Kool ja õppesuund	Sportlaste arv	Kool ja õppesuund	Sportlaste arv	Kool ja õppesuund	Sportlaste arv
Tallinna linn		Tartu linn ja Tartumaa		Järvamaa	
Tallinna 32. Keskkool	2	Tartu Jaan Poska Gümnaasium	10	Koeru Keskkool	1
Teatriklass	1	Reaalklass	9	Tavaklass	1
Reaalklass	1	Sotsiaalklass	1	Paide Gümnaasium	2
Tallinna Arte Gümnaasium	2	Miina Härma Gümnaasium	3	Tavaklass	1
Meditsiinklass	1	Sotsiaalklass	2	Türi Ühisgümnaasium	2
Spordiklass	1	Tavaklass	1	Loodusklass	1
Audentese Spordigümnaasium	19	Tartu Kutsehariduskeskus	2	Reaalklass	1
Spordiklass	19	Ehituse eriala	2	Järvamaa Kutsehariduskeskus	2
Gustav Adolfi Gümnaasium	17	Hugo Treffneri Gümnaasiumi	8	Tehnikaklass	2
Reaalklass	10	Humanitaarklass	1	Rakvere linn	
Humanitaarklass	7	Reaalklass	5	Rakvere Reaalgümnaasium	22
Jakob Westholmi Gümnaasium	3	Loodusklass	1	Humanitaarklass	9
Humanitaarklass	2	Sotsiaalklass	1	Reaalklass	11
Reaalklass	1	Tartu Jaak Petersoni Gümnaasium	10	Teatriklass	2
Tallinna Kadrioru Saksa Gümnaasium	2	Spordiklass	6	Valgamaa	
Majandusklass	2	Loodusklass	2	Valga gümnaasium	3
Rocca al Mare Kool	6	Tavaklass	2	Majandusklass	1
Reaalklass	6	Tartu Tamme Gümnaasium	7	Reaalklass	2
Tallinna 21. Keskkool	10	Meditsiinklass	2	Otepää Gümnaasium	1
Reaalklass	6	Reaalklass	3	Tavaklass	1
Humanitaarklass	4	Loodusklass	3	Tõrva Gümnaasium	5
Tallinna Ehituskool	2	Ülenurme Gümnaasium	4	Spordiklass	5
Ehituse eriala	1	Spordiklass	2	Ida-Virumaa	
Elektriku eriala	1	Reaalklass	2	Jõhvi Riigigümnaasium	3
Tallinna Humanitaargümnaasium	3	Lähte Ühisgümnaasium	4	Reaalklass	3
Humanitaarklass	3	Tehnikaklass	1	Jõhvi Gümnaasium	3
Tallinna Inglise kolledž	2	Spordiklass	3	Tavaklass	3
Humanitaarklass	2	Nõo Reaalgümnaasium	4	Toila Gümnaasium	1
Tallinna Kristiine Gümnaasium	2	Loodusklass	2	Tavaklass	1
Humanitaarklass	2	Reaalklass	2	Sillamäe Gümnaasium	1
Tallinna Lilleküla Gümnaasium	5	Võnnu Keskkool	1	Reaalklass	1
Reaalklass	2	Tavaklass	1	Narva Vanalinna Gümnaasium	2
Spordiklass	3	Pärnu linn ja Pärnumaa		Humanitaarklass	2
Tallinna Lillemäe Vene Lütseum	1	Pärnu Koidula Gümnaasium	8	Narva Pähklimäe Ühisgümnaasium	1
Reaalklass	1	Reaalklass	4	Loodusklass	1
Tallinna Nõmme Gümnaasium	2	Loodusklass	2	Raplamaa	
Reaalklass	1	Ettevõtlusklass	1	Kehтна Kutsehariduskeskus	2
Kunstiklass	1	Spordiklass	1	Tehnikaklass	1
Tallinna Õismäe Gümnaasium	2	Pärnu Sütevaka Humanitaargümnaasium	1	Läänemaa	
Reaalklass	2	Sotsiaalklass	1	Läänemaa Ühisgümnaasium	3
Tallinna Mustamäe Gümnaasium	2	Pärnu Ühisgümnaasium	6	Majandusklass	3
Loodusklass	1	Majandusklass	1	Lihula Gümnaasium	2
Humanitaarklass	1	Spordiklass	5	Loodusklass	2
Tallinna Pääsküla Gümnaasium	1	Parksepa Keskkool	1	Jõgevamaa	
Tavaklass	1	Reaalklass	1	Luua Metsanduskool	1
Tallinna Reaalkool	4	Pärnu Kutsehariduskeskus	4	Loodusklass	1
Reaalklass	4	Infotehnoloogia	1	Jõgevamaa Gümnaasium	3
Tallinna Tehnikagümnaasium	2	Tehnikaklass	2	Sotsiaalklass	3
Reaalklass	2	Hotelliteenindus	1	Põlvamaa	
Tallinna Täiskasvanute Gümnaasium	3	Viljandimaa		Räpina Ühisgümnaasium	2
Tavaklass	1	Viljandi Gümnaasium	13	Reaalklass	1
Reaalklass	2	Sotsiaalklass	2	Spordiklass	1
Tallinna Saksa Gümnaasium	4	Humanitaarklass	1	Saaremaa	
Tavaklass	1	Loodusklass	4	Saaremaa Ühisgümnaasium	7
Spordiklass	3	Reaalklass	4	Reaalklass	4
Tallinna Ühisgümnaasium	4	Majandusklass	2	Loodusklass	3
Reaalklass	2	Viljandi Jakobsoni Gümnaasium	4	Hiiumaa	
Humanitaarklass	2	Tavaklass	4	Hiiumaa Gümnaasium	2
Vanalinna Hariduskolleeegium	2	Viljandi Paalalinna Kool	4	Tavaklass	2
Tavaklass	2	Spordiklass	4	Võrumaa	
Harjumaa		Suure-Jaani Gümnaasium	2	Võru Gümnaasium	7
Jüri Gümnaasium	4	Spordiklass	2	Humanitaarklass	3
Reaalklass	4	August Kitzbergi nim. Gümnaasium	3	Reaalklass	4
Keila kool	1	Tavaklass	3	Võru Kreutzwaldi nim. Gümnaasium	4
Tavaklass	1	Harjumaa		Tavaklass	4
Kose Gümnaasium	5	Saue Gümnaasium	3	Võrumaa Kutsehariduskeskus	2
Reaalklass	5	Reaalklass	3	Metalli eriala	2
Loksa Gümnaasium	2	Kuusalu Keskkool	6		
Tavaklass	2	Reaalklass	6		
Loo Kool	2	Viimsi kool	4		
Reaalklass	2	Reaalklass	4		

Allikas: autori koostatud

Lisa 6. Noorsportlaste parimad saavutused spordis

Saavutused spordis	Poisid	Tüdrukud	Kokku
Noorte Eesti meister	44	20	63
Maakondlik või Eesti noorte rekord	4	2	6
Rahvusvahelisel võistlusel osalemine	14	15	29
Noorte Eesti meistrivõistlustel esikolmikus	20	22	42
Balti meister	6	6	12
Balti meistrivõistlustel esikolmikus	8	10	18
Maakonna meistrivõistlustel esikolmikus	11	8	19
Eesti TOP10	2	3	5
Eesti meister	3	5	8
Maakonna meister	33	27	60
TV10 Olümpiastarti	5	3	8
Muu ala Eesti meister	3	4	7
Riikliku tasemega kergejõustiku võistlustel esikolmikus (Karikavõistlused, Rukkilillemängud, linnade mängud jt.)	13	10	23
Eesti meistrivõistluste esikolmikus	14	10	24
Isikliku rekordiga seotud saavutused	13	10	23
Aasta sportlane (Riiklikul või maakondlikul tasemel)	5	0	5
Muu	11	2	13

Allikas: autori koostatud

Lisa 7. Noorsportlaste kuulumine spordiklubidesse

Spordiklubid	Sportlaste arv spordiklubis	Spordiklubid	Sportlaste arv spordiklubis
Tallinna linn (11)		Hiiumaa (1)	
Audentese SK	32	KJK Hiiker	2
SK Elite Sport	5	Pärnumaa (3)	
SK Leksi 44	2	KJK Altius	17
Tallina SS Kalev	16	Niidupargi KJK	2
KJK Tallina Kalev-			
Sillamäe	1	KJK Saarde	1
SK Kivilind	1	Rakvere linn (1)	
SK Fortis	16	KJK Vike	22
Sinimäe SK	1	Valgamaa (2)	
Nõmme KJK	17	SK Viraaž	5
SK Lindon	4	KJK Maret Sport	3
Treeningpartner	1	Ida-Virumaa (1)	
Harjumaa (6)		KJK Visa	8
KJK Kose 2000	8	Jõgevamaa (2)	
Kuusalu SK	12	Põltsamaa SK	2
SK Raesport	2	KJK Harta	3
Saue KJK	2	Võru linn (1)	
KJK Tipp	1	KJK Lõunalõvi	13
MTÜ UP Sport	1	Põlvamaa (1)	
Tartumaa (5)		Räpina SK	2
TÜ ASK	33	Narva linn (1)	
KJK Kalev	17	NPSK Narvic	3
EMÜ SK	1	Raplamaa (1)	
ProRunner	1	Rapla Jooksuklubi	2
Lähte SK	1	Saaremaa (1)	
Viljandimaa (4)		KJK Saare	7
KJS Sakala	15	Järvamaa (3)	
VAK Staier	4	Järvala SK	6
SK Tääksi	1	KSK Alem	4
MTÜ Karksi Sport	3	Paide	1
Läänemaa (3)		Klubi puudub	4
JK Tempo	1	Klubid kokku (44)	
Läänemaa KJK	2		
Haapsalu KJK	2		

Allikas: autori koostatud

Lisa 8. Noorsportlaste ülikoolide erialade valikud

Poisid		Tüdrukud	
Eriala	Sportlaste arv	Eriala	Sportlaste arv
Kehakultuur ja füsioteraapia	17	Kehakultuur ja füsioteraapia	23
Informaatika ja IT	16	Arstiteadus	20
Arstiteadus	14	Psühholoogia	10
Ei tea veel	13	Majandus	9
Majandus ja rahvusvaheline majandus	11	Infotehnoloogia	7
Insener	10	Geenitehnoloog	6
Õigusteadus	7	Pedagoogika	5
Lennundus	4	Informaatika	5
Geenitehnoloog	4	Ettevõtlus	5
Tehnika	3	Õigusteadus	4
Ehitusjuhtimine	2	Hotelliteenindus	3
Filmitööstus ja meedia	2	Põllumajandus	3
Ajakirjandus ja kommunikatsioon	2	Ajakirjandus ja kommunikatsioon	3
Hoonete projekteerimine	2	Politseiteenindus	3
Merendus	2	Lennundus	3
Ajalugu	1	Keemia ja bioloogia	3
Audiovisuaalne meedia	1	Ei tea veel	3
Keskkonnakaitse	1	Sõjakool	2
Keemia ja bioloogia	1	Sisearhitektuur	1
Ehitusinsener	1	Inseneeria	1
Geograafia	1	Inglise keel	1
Helitehnik	1	Hambaarst	1
Mesamajandus	1	Etenduskunstid	1
Rakendusfüüsika	1	Audiovisuaal	1

Allikas: autori koostatud

Lisa 9. Noorsportlaste tasakaalu leidmise meetodid

Tasakaalu leidmise meetod	2002	2001	2000	1999	1998	Kokku
Keskendumine ühele asjale	3 (8%)	13 (18%)	17 (18%)	12 (14%)	2 (10%)	47 (15%)
Kõikide jaoks leidub aega	6 (16%)	8 (11%)	8 (9%)	10 (11%)	3 (15%)	35 (11%)
Teen asju naudinguga	2 (5%)	12 (16%)	6 (7%)	10 (11%)	1 (5%)	31 (10%)
Ei oskagi tasakaalu leida	8 (22%)	4 (5%)	5 (5%)	3 (2%)	0 (0%)	20 (6%)
Planeerin tegevusi	6 (16%)	15 (20%)	28 (30%)	23 (26%)	3 (15%)	75 (24%)
Jälgin rutiini	4 (11%)	8 (11%)	11 (12%)	15 (17%)	3 (15%)	41 (13%)
Tujude ja vajaduste järgi otsuste langetamine	3 (8%)	7 (9%)	4 (4%)	4 (5%)	3 (15%)	21 (7%)
Võtan üks päev korraga	3 (8%)	4 (5%)	6 (7%)	4 (5%)	5 (25%)	22 (7%)
Motivatsiooni ammutamine teistest tegevustest	1 (3%)	2 (3%)	6 (7%)	4 (5%)	0 (0%)	13 (4%)
Maksimaalne pingutus iga asjaga	1 (3%)	1 (1%)	1 (1%)	2 (2%)	0 (0%)	5 (2%)

Allikas: autori koostatud

Lisa 10. Järelduste ja ettepanekute tabel

Jrk.	Tulemused	Järeldused	Ettepanekud	Kellele suunatud	Ajaline perspektiiv	Toetavad uuringud välismaalt
1	Sportlaste mitte piisavalt teadmine topeltkarjäärist	1998-2002 sünniaastaga sportlaste hulgas on vähene infoliikumine topeltkarjääri valdkonna kohta	Seminarid, koolitused, infotunnid (õ)	EOK, alaliidud, spordiklubid	Tegevus vajaks võimalikult kiirelt lahendust	Stambulova <i>et al</i> , 2015
2	Õppimine valmistab teatud hulgal sportlastele raskuseid	11.-12. klassi jaoks valmistab õppimine raskuseid, mida põhjustab teadmatus topeltkarjäärist ning sellega enam mitte tegelemine	Topeltkarjääri teadvustamine õppeasutustes, rohkem iseseisvaid töid sportlastele (õ), paindlikumad tunniplaanid (õ)	Haridusministeerium, koolide juhtkond ja õpetajad	Lähima kolme aasta jooksul	Ryba <i>et al</i> , 2017
3	Alati pole võimalus õppetööst puududa treeningute või võistluste tõttu	Suur hulk 10nda klassi õpilasi pole teadlikud oma puudumise õigustest, mis on tingitud õpilaste vähese informeerimisega ning suurenenud õppekoormusega võrreldes 9nda klassiga	Puudumise võimaluste tutvustamine sportlastele ja vanematele, õpetajate ja treenerite omavaheline koostöö	Koolide juhtkond ja õpetajad (eelkõige põhikooli lõpuklassi klassijuhatajad), spordiklubid	Uue õppeaasta lõpus, enne gümnaasiumi sisseastumiskatseid	
4	Noorsportlased on valmis loobuma kooliüritustest treeningute tõttu ning puudumise korral on võimalus järel vastamiseks	10.-11. klassis õppivate sportlaste jaoks on treeningutel osalemine tähtsam kui 12. klassi sportlaste jaoks, sest 1999 sünniaastast alates muutub õppimine tähtsamaks ning topeltkarjääriga enam tõsisemalt ei tegeleta	Kohustuslik koolipoolne karjäärinõustamine gümnaasiumi vältel, treenerite ja õpetajate omavaheline koostöö (õ), spordipsühholoogi abi osutamine sportlastele	Koolide juhtkond ja eriala spetsialistid, spordiklubid ja seal tegutsevad treenerid.	Lähima kahe aasta jooksul	Ryba <i>et al</i> 2017; Stambulova <i>et al</i> 2015; Ponyton & Lapan 2016

Lisa 10 järg

5	Vanemad toetavad oma lapsi nii palju kui võimalik	10. ja 11. klassis ja kutsekoolis õppivate lapsevanemad saavad oma lastega hästi läbi ning püüavad võimalikult palju toetada lapse õpinguid ja sportimist, sest tegemist on alaealiste lastega.	Lastevanematele topeltkarjääri olemuse tutvustamine ning mis selle kaasneb ning mida sportlane vanematelt ootab ka pärast täisealiseks saamist	Lapsevanemad, õpetajad või treenerid, kellel on kontakt vanematega ning kes on pädevad topeltkarjääri teemadel rääkima	Sujuvalt lähima viie aasta jooksul tõsta lastevanemate teadlikkust topeltkarjäärist	Stambulova <i>et al</i> , 2015; Wuerth <i>et al</i> , 2004
6	Teatud hulk treenerite oskamatus sportlaseid toetada	Suur hulk kergejõustiklastest tunnistavad, et nende treenerid ei ole teadlikud topeltkarjäärist ning ei toeta sportlast või suunavad tegema valikuid, mis on kallutatud sportlaskarjääri kasuks.	Treenerite koolitused topeltkarjääri teemadel, treenerite tasemekoolitustesse programmi võtta topeltkarjääri valdkond	EOK, spordiklubid, treenerid, ülikoolid, kes koostavad treenerite tasemekoolitusi	Võimalikult kiirelt ning esimesel võimalusel suunata infot treeneritele	Orose & Hantiu 2017; Ryan, 2015.
7	Sõprade jaoks ei leidu sportlastel piisavalt aega	2000-2002. sünniaastaga sportlased veedavad kuni 4h nädalas aega sõpradega, mis ei ole piisav nende sotsiaalsete vajaduste rahuldamiseks	Kohustuslikud karjäärinõustamise loengud, mis õpetavad sportlaseid paremini oma aega planeerima, ühisüritused	Koolide juhtkond ning eriala spetsialistid	Võimalikult kiirelt planeerida koolide juurde eriala spetsialistid	Ryba <i>et al</i> 2017; Stambulova <i>et al</i> 2015
8	Sportlaste vähenen ressurss ning nõrk klubipoolne toetus	Üle poolte sportlaste vähese ressursi taga on vanemate võimekus neid toetada ning vähene klubi poolne toetus.	Klubi suurem toetamine, alaliidu toetus (õ), stipendiumid, fondid, sponsorid, toetusprogrammid (õ)	Spordiklubid, alaliidud, EOK, koolid, treeningrühmad, suur ettevõtted	Lähime kolme aasta jooksul järk-järgult suurendada toetuse osakaalt	Dawn, 2009
9	Sportlane ei vaja abi topeltkarjääriga tegelemiseks	1998-2000. sünniaastaga sportlased ei ole sügavalt seotud topeltkarjääriga, sest õpingud, vigastus ja rahalised ressursid piiravad topeltkarjääri	Karjäärinõustamine, abi psühholoogilise abi pakkumine, taustajõudude loomine	Spordiklubid ja treenerid, EOK, alaliidud, koolide juhtkond ja õpetajad, lapsevanemad	Tegevus vajaks võimalikult kiiret paremat lahendust	Stambulova <i>et al</i> , 2015; Poyton & Lapan, 2016

Märkused: (õ) – õpilaste enda ettepanekud, mis tulid välja uuringust, et parandada topeltkarjääri olukorda Eestis

Allikas: autori koostatud

Lisa 11. Ankeetküsimustiku ja fookusrühma intervjuu küsimuste seos teooriaga

Teemad	Ankeetküsimustiku küsimused	Fookusrühma küsimused	Seos teooriaga
I Sissejuhatus	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sugu 2. Sünniaeg 3. Elukoht 4. Spordiklubi 5. Kaua oled kergejõustikuga tegelenud 6. Kirjuta 3 parimat saavutust spordis 7. Milline on Sinu rahaline sissetulek 8. Millised on Sinu eesmärgid spordis 9. Klass 10. Kool 11. Õppesuund 12. Millised on Sinu eesmärgid õppimisel 		Positiivne ülemineku mudel ning selle mudeli 1 osa (isiksuse areng, eesmärgid, väärtused, huvid) (Stankovich & Meeker & Hendrikson, 2000)
II Õppimine	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kas teadsid eelnevalt, mis on topeltkarjäär 2. Millised tingimused on Sinu arvates Eestis, et teha kõrgtasemel sporti ja edukalt õppida? 3. Mida plaanid teha pärast keskkooli lõppu? 4. Kui valisid Eestis ülikooli õpingud, siis mis eriala Sind huvitab? 5. Miks tahaksid just sellele erialale minna? 6. Kas gümnaasiumis/kutsekoolis õppimine valmistab Sinu jaoks raskuseid? 7. Kas Sul on võimalus koolist puududa sportimise tõttu? 	<ul style="list-style-type: none"> • Kas tead mis on topeltkarjäär ning millises seisus on see Eestis? • Miks paljud soovivad välismaale õppima minna? • Kas Sinu arvates on gümnaasiumis õppimine raske? 	<p>Terviklik sportlaskarjääri mudel (Ryba <i>et al</i>, 2017, lk 132; Dawn, 2009, lk 52; Wyllemann <i>et al</i> 2004;)</p> <p>Õpingud topeltkarjääri ajal ning nende toetamine (Ryba <i>et al</i>, 2015; Stambulova <i>et al</i>, 2015; Murdock <i>et al</i>, 2014; Aunola <i>et al</i>, 2017)</p> <p>Topeltkarjääri olemus ((Puusepp, 2014; Baron-Thiene & Alfermann, 2015; Ramos <i>et al</i> 2017)</p>

Lisa 11 järg

	<p>8. Kirjelda, kuidas koolipere Sulle vastu tuleb, kui oled sportimise tõttu tundidest puudunud</p> <p>9. Kas osaled kõikidel klassi/kooli üritustel?</p> <p>10. Kes Sind toetavad õpingutel ja sportimisel?</p> <p>11. Kuidas Sinu perekond toetab Sinu õpinguid ja sportimist</p> <p>12. Kuidas oled rahul oma õpitulemustega?</p>		
III Sport ja isiklik elu	<p>1. Kui palju aega jõuad nädalas veeta sõpradega, kes ei ole trennikaaslased?</p> <p>2. Kas oled valmis loobuma võistlustest/treeningutest, et osaleda mõnel üritusel sõpradega?</p> <p>3. Kuidas hindad oma suhet perekonnaga?</p> <p>4. Kuidas Sinu spordiklubi Sind toetab?</p> <p>5. Kuidas Sinu treener Sind toetab?</p> <p>6. Mis faktorid mõjutavad Sind hetkel sportlike häid tulemusi saavutamast?</p> <p>7. Kas sportlasena tunnend, et vajaksid abi karjäärivalikute tegemisel?</p> <p>8. Kirjelda, kuidas leiad tasakaalu enda elus.</p> <p>9. Kas Sul on piisavalt rahalisi vahendeid, et teha kõrgtasemel sporti?</p> <p>10. Kirjelda, millised on Sinu mõtted pärast sportlaskarjääri lõpetamist?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kas topeltkarjääri üleminekuks ülikooli valmistatakse sportlaseid piisavalt ette? • Kas sportlane vajab abi ja toetus topeltkarjääriga tegelemisel? • Kas sportlased veedavad palju või vähe aega sõpradega? • Mis või kes mõjutavad sportlast õppimisel ja sportimisel? 	<p>Positiivne ülemineku mudel ning selle mudeli II ja III osa (sporditegevus, suhtlus erinevate osapooltega, tulevik) (Stankovich & Meeker & Hendrikson, 2000).</p> <p>Ülemineku mudel (Stambulova 2003, lk 100; Kadlick & Fleamar 2008, lk 253; Lupo <i>et al</i> (2015); Aquilina & Henri, 2010)</p> <p>Toetamine topeltkarjääri ajal (Pnyton ja Lapan'i 2016; Lupo <i>et al</i> 2015; Martin <i>et al</i>, 2017; Oros & Hantiu, 2016; Wuerth <i>et al</i>, 2004; Sorkkila <i>et al</i>, 2017)</p>
IV Lisaküsimus	<p>1. Millised oleksid Sinu ettepanekud, et muuta paremaks keskkoolis õppivate kergejõustiklaste topeltkarjääri valikuvõimalused?</p>		<p>Topeltkarjäär Eestis (Puusepp, 2014; Meresmaa, 2016)</p>

Allikas: autori koostatud

SUMMARY

HIGH SCHOOL STUDENTS' DUAL CAREER CHALLENGES ON EXAMPLE OF ESTONIAN ATHLETES

Alis Laan

Dual career is actual topic among society with many written articles, guidelines and organized seminars. In Estonia there is the one dual career survey from Tarmo Meresmaa, which concentrates in particular on elite athletes or adults. Present study focuses on athletes, because it is individual sports and it is fourth popular sport in Estonia. Also athletics consist of different technical fields, which requires good physical conditions. In Estonia there are none dual career dual career surveys on the sample of high-school student athletes. Present survey maps current situation and challenges of dual career of high-school students.

First part of this study describes the role of sport and social-economic influence of society and specializes in high school student athletes. Author has made an overview of dual career models focusing on young athletes' sport career challenges. Sport plays an important role in person's life and is being influenced by society and the economy. Sport is part of a culture, which has become more accessible and affects people positively, improving physical indicators and offering good emotions. Nowadays, sport is a business, offering different services within sport organizations. Sport clubs are offering athletes opportunities to train with coaches. Sport also helps to establish the social status of young athlete, helping the person to become more confident.

The dual career of a high school student means studying and doing sports at the same time in life. There are several dual career models described by different authors. Well-known models are for example dual career holistic model and positive transparent model, which are used in this study. Both models describe athletes' sports career, but one of them concentrates on career inward transition and other describes the whole athlete sport career. Young athlete needs support from parents, friends, coach and sport club.

This study focuses mainly on high school students' athletic challenges. Athletes main challenges in dual career are ability to link education and sport, which affects the athletes behavior. Also, there is important role on social relationships, like relationships with parents who have to support the child in dual career. Relationships with friends play also a very important role in high school student athletes lives. Other important challenges are how to combine purpose of studying, doing sports and after sport career. This mainly means where young athlete sees herself/himself after graduating high school and where he/she wants to go to work after the sports career.

In Estonia, dual career problems are related mainly on financial support and knowledge about it. There are plenty of programs and seminars held in Estonia, but these are exclusively for elite athletes or adults. There are no dual career surveys on the sample of high-school student athletes. To understand high school students' situation, author organized an interview with Estonian Olympic Committee and Estonian Athlete Federation. Author also made a questionnaire among high school students in order to understand the situation of the focus group interview. Athletes in this survey were both licensed and unlicensed athletes born between 1998-2002. They were all high school students, whose information was available in Estonian Athletes Federation database.

There were 310 student athletes (173 boys and 137 girls) who participated in this survey. The main results were, that half of the high school student athletes do not know what dual career is, which is caused by insufficient information. Also, there are many 11th and 12th grade students, who said that studying and doing sports at the same time is harder than they thought. This fact is related to knowledge about dual career and incompetence to find balance between education and sport. A lot of athletes said that they do not always have the opportunity to miss a class in order to take part in training or competition, but they are ready to miss school events. To conclude that, high-school students want to do dual career, but they do not know their rights about missing the class and they have problem to find balance in dual career. Also, results showed that athletes born between 2000–2002 spend only four hours a day with friends, which is not enough to fulfil social status, because friends and their support is important in this age. That problem might be caused by choosing dual career, because students want to study and do sports at the same time, but they do not know how to find balance and how to find enough time and support

from others. In this survey, results showed that parents support their children, but the problem is mainly financial, because athletes said that they do not have enough financial support in order to pursue dual career. Also, survey confirmed that athletes support from sport clubs is quite small or they do not support athletes at all. Furthermore, high school student athletes admit that they do not want any help in pursuing dual career, but this might cause problems after graduating and it shows that students are not well aware about dual career situations and transitions. Finally, the survey confirmed that a lot of high-school student athletes do not do dual career seriously anymore.

This survey implemented its purpose and mapped out high-school student athletes' current situation and challenges in Estonia. Also, research methodology gave answers to research questions about high-school student athletes challenges. The author made suggestions to Estonian Olympic Committee, Estonian Athletes Federation, to sport clubs, coaches, teachers, school directions and parents. In order to improve high-school student dual career problems, it is important to increase knowledge about dual career, for example in organizing information classes or seminars to athletes, coaches, parents and teachers. Also, it is important that society is supportive and people around athletes help them with their dual career and in dual career transition. This survey is an opinion research and it is a pilot study to following researches. Further researches might focus on high-school students' competence and motivation in dual career. Also, there could be a research about parents and coaches' competence in dual career. Further researches could also study what are the most influential factors why high school students choose the life of dual career.

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Alis Laan,
(*autori nimi*)

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose

Keskkooliõpilaste topeltkarjääri väljakutsed Eesti kergejõustiklaste näitel
(*lõputöö pealkiri*)

mille juhendajateks on Liina Puusepp ja Elina Kallas,
(*juhendaja nimi*)

- 1.1. reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguse kehtivuse tähtaja lõppemiseni;
- 1.2. Üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi DSpace'i kaudu kuni autoriõiguste kehtivuse tähtaja lõppemiseni.
2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.
3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Pärnus, **17.05.2018**